

Ю. К. Скрипкин, Е. Д. Марьясис

Яшүсмер гигиенасы



Скрипкин Ю. К., Марьясис Е. Д.

С 52 Яшүсмер гигиенасы. Фәнни-популяр медицина әдәбияты. Русчадан М. Р. Закирова тәржемәсе. Казан. Татарстан китап нәшрияты, 1981.

54 бит.

Брошюрада яшүсмер организмының үзенчәлекләре, яшь кешенең нормаль үсеше өчен зарур булган физкультура, спорт, рациональ туклану, алкогольле эчемлекләрнең һәм тәмәке тартуның зарары турында сөйләнә. Җенси тәрбия турында мәгълүматлар бирелә.

Брошюра киң катлау укучылар — яшүсмерләр, ата-аналар, укытучылар, тәрбиячеләр өчен чыгарыла.

**С 50200—244
М132(03)—81 289—81**

613. 5

ФӘННИ-ПОПУЛЯР МЕДИЦИНА ӘДӘБИЯТЫ

Ю. К. СКРИПКИН, Е. Д. МАРЬЯСИС

Яшүсмер гигиенасы

КАЗАН
ТАТАРСТАН КИТАП НӘШРИЯТЫ
1981

613. 5
С52

Скрипкин Ю. К., Марьясис Е. Д. Гигиена юноши. М., «Медицина», 1977. 64 с. с ил. (Науч.-попул. мед. литература. Детям о здоровье.)

Тышлык художнигы Р. ШАКИРЖАНОВ

КЕРЕШ

Яшьлек! Кеше тормышынын гажәеп матур чоры! Бала чак бусагасын атлап, яшүсмернең әйләнә-тирәгә ышанып, шатлык, өмет белән караган чагы. Бу табигый дә, чөнки дәүләтебезнең, Коммунистлар партиясенең Кеше турында, үсеп килүче яшь буын турында кайгыртудан да мөһимрәк бурычы юк.

Яшүсмерләргә искиткеч матур һәм купьяклы дөньяга ишекләр ачык. Алар күп белергә телиләр, үзләрен кызыксындырган эш һәм иҗат белән шөгыльләнәргә омтылалар, батырлык, дуслык турында хыяллалар, иң серле хис — мәхәббәт турында уйланалар. Әмма зур җиңүләр юлында, хыялларыңны тормышка ашырганда икеләнүләр дә, җитди киртәләр дә очарга мөмкин. Ничек итеп дәрәс юлны табарга соң?

Кызганычка каршы, кайбер яшьләр тормышта очраган катлаулы хәлләрдән чыгу юлын таба алмыйлар. Моңа кайвакыт тормыш тәҗрибәсе җитәрлек булмау, кайчагында хискә бирелү, сабырсызлык, үзсүзлелек комачаулый. Болар исә бер генә кешегә хас сыйфатлар түгел, бәлки гомумән яшьлеккә хас үзенчәлекләр, яшүсмерләр организмында барлыкка килә торган зур физиологик үзгәрешләр — нерв системасы ныгып җитмәү, артык тәэсирләнүчән булу, юк өчен кабынып китү һ. б. билгесе.

Әйтелгәннәрдән шунысы ачык: яшүсмерләр үзләрен борчыган күп кенә сорауларга җавап кәтәләр. Бу җаваплар серле булмаса һәм ниндидер пәрдәгә төреләп калмаса тиеш. Алар мәгълүматлы кешеләрнең — тәрбияче, врач, укытучы, ата-аналар киңәшенә бик мохтаж.

Брошюра авторлары яшүсмергә — булачак иргә, сәламәт әти кешегә, коммунистик җәмгыятьне актив төзүчегә үзенең эчке дөньясына күз салырга өйрәнергә, әйләнә-тирәдәге күренешләргә медицина таләпләреннән чыгып ачыкларга, организмын ныгытуга булыша торган шартларны дәрәс аңларга ярдәм итәргә тырыштылар.

КӨНДӘЛЕК РЕЖИМ

Ныклы режим яки көн тәртибе хезмәткә югары сәләтлелек, нык сәламәтлек һәм үзеңне яхшы хис итүнең мәһим шарты ул. Бу турыда М. М. Пришвин: «...озын гомерле булу сәламәтлектән генә түгел, ә аннан дәрәс файдалана белүдән дә килә»,—дип язды. Дәрәс төзелгән көндәлек режим яшүсмер өчен аеруча әһәмиятле.

И. И. Беляев олы яшьтәге мәктәп балалары өчен түбәндәге режимны тәкъдим итә.

Беренче сменада укучылар өчен

Йөкыдан тору	7.00—7.15
Иртәнге гимнастика, юыну, урын-жирне жыю .	7.15—7.45
Иртәнге аш	7.45—8.00
Мәктәпкә бару	8.00—8.20
Мәктәптә дәрәсләр	8.30—14.30
Өйгә кайту	14.30—15.00
Төшке аш	15.00—15.30
Саф һавада йөрү	15.30—17.00
Дәрәс әзерләү	17.00—20.00
Кичке аш һәм буш вакыт	20.00—21.30
Йөкыга әзерләнү	21.30—22.00
Йөкы	22.00—7.00

Күргәнебезчә, йөкының дәвамлылыгы —9 сәгать. Бу — уку һәм көне буена төрле вакыйгалардан арыган нерв системасын элекке функциональ хәленә кайтару өчен җитәрлек вакыт.

Әгәр яшүсмер уянгач урын өстендә «назланып» ятса, йөкыдан уяулыкка күчү тоткарлана. Уянгач таторып иртәнге гимнастика ясау бик файдалы.

Йкенче сменада укучылар өчен

Йокыдан тору	7.30
Иртэнге гимнастика, юыну, урын-жирне жыю .	7.30—8.00
Иртэнге аш	8.00—8.15
Дәрес әзерләү	8.15—11.30
Саф һавада йөрү	11.30—13.00
Төшке аш	13.00—13.30
Буш вакыт	13.30—14.00
Мәктәпкә бару	14.00—14.20
Мәктәптә дәресләр	14.20—20.00
Өйгә кайту	20.00—20.30
Кичке аш, буш вакыт	20.30—22.00
Йокыга әзерләнү	22.00—22.30
Йокы	22.30—7.30

Физик күнегүләр барыннан да элек нерв система-сына уңай йогынты ясый, аның барлык органнар белән житәкчелек итү сәләтен көчәйтә, кешедә энергия, дәрт, күңел күтәренкелеге тудыра. Бу урында «сәламәт тәндә сәламәт акыл» дигән әйтемне искә төшереп үтү урынлы булыр.

Иртән зарядка ясаганда барлык мускулларның эшчәнлеген артта. Ә эшләп торучы органга туклыклы матдәләр күбрәк керә, һәм ул тагын да ныграк үсә. Шуңа күрә физкультура белән системалы шөгыльләнүче кешеләрнең мускуллары нык була.

Мускулларның нык эшләве матдәләр алмашын яхшырта, димәк, продуктлар таркалуны көчәйтә, тыныч хәлдә тарайган кан тамырларын киңәйтә.

Кан әйләнешенә кан бавырдан, талак, май клетчаткасы тамырларыннан бертуктаусыз кереп тора.

Әгәр кан әйләнешенен зур түгәрәге буенча кан тыныч вакытта 23—25 секундта бер әйләнеш ясаса, физик күнегүләр вакытында, йөрәк эшчәнлегенә көчәю хисабына, кан бу юлны 8—10 секундта, яғни 2—3 тапкыр тизрәк үтә. Бу — кешенен барлык органнары һәм тукумаларының кан белән тәмин ителүен яхшырта.

Физик күнегүләр үпкәнәң тереклек сыемын зурайта, үпкә вентиляциясен берничә тапкыр арттыра, канны кислород белән шактый баета. Системалы рәвештә башкарыла торган физик күнегүләр бөтен терек-хәрәкәт системасына уңай йогынты ясый: тоташтыргыч тукумалар озынрак һәм сузылучанрак, буыннар хәрәкәтчән, э сөякләр тотрыклырак була, гәүдә матурлана (турая). Ашказанының хәрәкәт һәм сок бүлеп чыгару функциясе яхшыра, диафрагма һәм корсак мускуллары ныграк хәрәкәтләнә башлый, эчәкләр кыскаруы (перистальтика), бөөр һәм тиренен бүлеп чыгару эшчәнлегенә көчәя. Шуны да әйтергә кирәк: иртәнге зарядка организмның салкын тиюгә, төрле инфекциягә каршы торучанлыгын арттыра.

Кышын иртәнге гимнастиканы яхшы җилләтелгән өйдә, бүлмәдә ясарга мөмкин.

Иртәнге гимнастиканың төрле комплекслары бар, аларның кайберләрен яшүсмерләр өчен Үзәк телевидение һәм радио да тапшыра. Шул комплексларның берсе — түбәндәге күнегүләр (И. И. Беляев буенча):

1. Кулларны өскә күтәрү һәм як-якка сузу.
2. Гәүдәне як-якка бору.
3. Чүгәләү.
4. Гәүдәне алга ию.
5. Берәр нәрсәгә таянып кулларны бөгү.
6. Аякларны як-якка сузу.
7. Як-якка иелү.
8. Сикерү.

Бу күнегүләрнен һәрберсе 4—8 тапкыр кабатлана. Сәламәт яшүсмерләргә тәкъдим ителә торган күнегүләр комплексын әледән-әле үзгәртеп торырга кирәк. Авырулар яисә гәүдә торышында үзгәрешләр булганда врач белән киңәшәргә кирәк. Иртәнге зарядканы ясаганда, И. И. Беляев тәкъдим иткәнчә, һәрвакыт түбәндәгеләр искә алынырга тиеш.

Күнегүлөр системалы рәвештә үткөрелергә, акрынлап жиңелдән авырга күчә барылырга тиеш. Күнегүлөрдән соң иң яхшысы — душ алу яки юеш сөлге белән сөртөнү.

Һава белән чыныгу — һава ванналары алу файдалы. Бигрәк тә аларны жәен, температура $18-20^{\circ}\text{C}$ тан да түбән булмаганда башлау әйбәт. Аны ярым ялангач килеш 20 минуттан 2—3 сәгатькә кадәр алалар. Һава хәрәкәте нерв һәм йөрәк-кан тамырлары системасына, матдәләр алмашына уңай йогынты ясый.

Су белән чыныгу аеруча файдалы. Башта тәнне сөлгене жылымса ($28-30^{\circ}\text{C}$) суда чылатып ышкыйлар, ә аннан соң акрынлап суның температурасын киметәләр. Соңга таба чиләктән, таздан коенырга яки душ алырга мөмкин. Су температурасы $18-20^{\circ}\text{C}$ тан ким булмаганда коену һәм йөзү чыныгуга ярдәм итә. Һәр су процедурасыннан соң коры сөлге белән әйбәтләп сөртенергә кирәк.

Иртәнге гимнастикага кагылышлы төп киңәшләр менә шулар. Әмма яшь кешеләргә дәресләрдән буш вакытта, аеруча ял көннәрендә спорт белән дә шөгыльләнәргә кирәк. Спортның бик күп төрләре (жиңел һәм авыр атлетика, спорт гимнастикасы), спорт уеннары (волейбол, футбол, теннис, баскетбол, хоккей) бар. Балык тоту, аучылык, туризмны да физик культурага кертергә кирәк.

Әмма күнегүләргә, спорт төрләрен врач һәм физкультура укытучысы белән киңәшеп сайлау әһәмиятле. Спорт белән шөгыльләнүче яшүсмерләр даими рәвештә врач күзәтүе астында булырга тиешләр. Үзүеңә контроль дә бик кирәк: гомуми халәт, йокы, аппетит, эшкә сәләтлелек тә исәпкә алына. Физик күнегүләр комплексын уйлап сайлаганда, спорт белән шөгыльләнүче кеше көчле, чыдам һәм житез була. Шунның өстенә ул салкын тиюгә һәм башка авыруларга да бирешми.

Яшүсмернең нормаль үсеше өчен дәрәс туклануның әһәмияте бик зур. Кешенең бөтен яшәеше, матдәләр алмашы, йөрәк һәм башка эчке органнарның эше, шулай ук мускуллар эшчәнлегә бертуктаусыз энергия сарыф итү хисабына бара. Күзәнәкләр өзлексез яңарып тора. Бу процесслар организмга үз составы

вында катлаулы органик һәм минераль матдәләр булган энергия чыганагы — азык кәргәндә генә бара.

Кеше зур калорияләрдә энергия сарыф итә. Организмда «янганда» азык продукты бирә торган энергия дә шул ук берәмлекләрдә чагыла.

Энергия — кышын, физик эш башкарганда — күбрәк, ә жәен азрак сарыф ителә. Табигый ки, бу «полюслар» арасында энергия сарыф ителүне һәм, димәк, кешенең калорияләргә мохтажлығын характерлаучы күрсәткечләр төрлечә булырга мөмкин. Теләсә нинди очракта азык билгеле бер конкрет шартларда кеше эшчәнлегенә исәбенә тотылган югалтуларны әлекке хәленә кайтарырлык булырга тиеш.

Әгәр тәүлек эчендә ашалган азык якынча организм сарыф иткән калориягә бирсә, кешенең авырлыгы чагыштырмача даими була. Калорияләргә уңай балансы — массаның артуына, ә тискәрсә аның запасының кимүенә китерә.

Сәламәтлеген һәм хезмәткә сәләтлелеген саклау өчен, кеше билгеле бер азык матдәләренә — аксымнарға; майлар, углеводлар, витаминнар, минераль тозларга мохтаж була.

Аксымнар организмның һәр күзәнәгә составына керә. Алар хайваннардан алынган азыкларда (йомырка, сөт, эремчек, ит, балыкта) һәм үсемлекләрдә (яшелчә, ипи, ярмада) була. Хайван аксымнары аеруча яхшы сыйфатлы.

Майлар — организмдагы энергия запасының иң мөһим чыганагы һәм һәр күзәнәкнең кирәкле төп өлеше. Алар да хайваннардан алынган азыкларда (терлек маенда, ак майда) һәм үсемлекләрдән алынган азыкларда (көнбагыш маенда) булырга мөмкин.

Углеводлар — үсемлекләрдән алынган төп продуктларның берсе; алар ярмаларда — крахмал яки төрле жиләк-жимешләрдә шикәр хәлендә була. Организмга сеңгән шикәр өлешчә бавырда һәм мускулларда гликоген (терлек крахмалы) булып туплана. Бу запас энергия сарыф ителгәндә тотыла.

Витаминнар организмның эшчәнлегенә өчен бик кирәк. Алар житешмәсә, күп кенә авырулар башлана, кешенең хезмәткә сәләтлелегенә һәм чыдамлыгы бик нык кими.

А витаминны яшь организмның үсүенә булышлык

итә, тукымаларны яңарта. Ул ак майда, хайван һәм балык бавырында (аннан балык мае эзерләнә), шулай ук йомырка сарысында бар. А провитамины (каротин) кишердә, помидорда күп.

В₁ витаминны (тиамин) аксым, углевод һәм майлар алмашында катнаша, тәндәге яраларның төзәлүен тизләтә. Ул чүпрәдә, ит һәм сөт азыкларында күп.

В₃ витаминны (РР, никотин кислотасы) углеводлар, аксымнар алмашына уңай йогынты ясый, канны арттыра, ашказанының тоз кислотасы бүлеп чыгаруын нормальләштерә, аллергияне киметә. Бу витамин мөгезле эре терлек бөөрендә, бавырда, иттә, сыра һәм камыр чүпрәсендә була.

С витаминны организмның йогышлы авыруларга каршы торуын көчәйтә, аллергияне киметә. Ул үсемлек азыкларда, бигрәк тә сырғанак җиләгендә, кара карлыганда, гөлҗимештә, шулай ук яшел суганда, шпинат һ. б. да була.

Организм йомырка сарысында, иттә, сөттә, балык маенда була торган башка бик күп витаминнарда да мохтаж.

Минераль матдәләр (тозлар) барлык ашамлыкларда диярлек бар. Тик аш тозын гына азыкка өстәргә туры килә.

Организмның әйтеп кителгән азык матдәләренә ихтыяҗы кешенең яшенә, ябык яки тазалыгына, ел вакытына, эшенә — физик һәм акыл хезмәтенә бәйле. Олы кеше бер тәүлеккә 100 г аксым (шунның яртысына якыны хайван азыкларыннан булырга тиеш), 75—100 г май ($\frac{2}{3}$ өлеше — хайваннардан һәм $\frac{1}{3}$ өлеше үсемлекләрдән алынган), 400—500 г углевод кабул итәргә тиеш. Шунны да әйтергә кирәк, күп ашау да туйганчы ашамау кебек үк зарарлы. Кызганычка каршы, моны бөтен кеше дә аңлап бетерми әле: кайбер гаиләләрдә баланы яшьтән үк «әни өчен», «әти өчен», «апа өчен» дип күп ашарга өйрәтәләр. Хәтта нормаль балаларны да ата-анасы ябык дип исәпли. Ахыр чиктә бу гасыр авыруына — симерүгә әверелә. Галимнәр фикеренчә, йөрәк-кан тамырлары авыруларының (гипертония, инфаркт, атеросклероз), шикәр диабетының күбәе — өлешчә кирәгеннән артык ашау нәтижәсе.

Шунның белән бергә, яшьләр, бигрәк тә кызлар

арасында «ничек булса да ябыгырга» дигән фикер яшәп килә, ашауны болай чикләү дә зарарлы. Эмма кешенең авырлыгы — индивидуаль нәрсә, ул нәселдән дә килә, җенескә, яшыкә, хезмәткә, климат шартларына һ. б. га бәйле була. Д. Я. Шурыгин болай ди: «Кешенең гәүдә төзелешендәге төрлелек, күзе, борыны, колагы төрле булган кебек үк, табигый күренеш. Әйтик, соры күзгә операция ясап зәңгәр итәргә дигән уй кызларның башына да килми бит. Кайдадыр, кемдер идеаль дип санаган фигура булдыру өчен дә тырышырга кирәкми. Авырлыкның буйга, яшыкә, тән төзелешенә туры килүе, аның билгеле бер яшътән соң даими булуы мөһим».

Билгеле бер сәгатьләрдә генә ашарга тиешлекне әйтеп үтәргә кирәк. Көнгә өч-дүрт тапкыр ашау түбәндәге санлы чагыштырмада аеруча файдалы була: иртәнге аш көнлек норманың 30—35% ын, төшке аш — 40—50% ын, кичке аш — 20—25% ын тәшкил итәргә тиеш. Йокы әйбәт булсын өчен, кичке ашны 1—1½ сәг алданрак ашарга кирәк.

Көндәлек режим йокы белән тәмамлана. Алда әйтелгәнчә, 16—18 яшътөгеләр өчен ул 8½—9 сәг булырга тиеш. Йокламыйча яшәү мөмкин түгел.

А. С. Пушкин йокыны рухи газапларның сихри дэвасы дип атаган.

Йокы нормаль булсын, ягъни нерв күзәнәкләренен функциональ хәлен яңадан торгызсын өчен мәгълүм бер кагыйдәләргә үтәргә кирәк. Йокыга әзерләнүнең әһәмияте бик зур. Йоклар алдыннан саф һавада йөрү аеруча файдалы. Нык тәэсирләнделәр торган телевидение тапшыруларын карарга киңәш ителми.

Кичке аштан соң 1—2 сәг үткәч ятарга һәм бер үк вакытта торырга кирәк. Нәтижәдә билгеле бер күнекмә, ягъни тирән, тыныч йокы өчен шартлы рефлекс барлыкка килә.

Йоклый торган бүлмә тыныч, һавасы саф булырга тиеш. Моның өчен җәен һәм кышын форточканы ачып йокларга ияләшәргә киңәш ителә.

Тагын бер кат басым ясап шуны әйтергә кирәк: дәрәс оештырылган көндәлек режим яшъ кешенең сәламәтлеген саклау, хезмәткә сәләтлелеген һәм тышкы тискәре күренешләргә чыдамлыгын арттыру өчен мөһим шарт ул.

ШӘХСИ ГИГИЕНА

Чисталык — шәхси гигиена кагыйдәләрененң беренчесе. Тышкы тирәлекнең төрле факторлары аеруча тирегә тәәсир итә, шуңа күрә аңа нык игътибар бирелергә тиеш.

Тир һәм май бизләрененң бүлеп чыгару каналлары тире өстенә ачыла. Таркалган тирдә һәм майда үлекле бетчәләр һәм башка авырулар китереп чыгаручы тузан һәм микроблар жыела. Шуңа күрә системалы рәвештә тәнне сабынлап юарга кирәк.

Яңгыр һәм кар сулары аеруча йомшак һәм юыну өчен әйбәт. Водопровод суында кальций тозлары бар, озак кулланганда ул тирене, бигрәк тә битне ялкынсындырырга мөмкин. Шуңа күрә суны йомшарту өчен бура һәм чәй содасы (бер стакан суга $\frac{1}{4}$ бал кашыгы) өстәргә кирәк.

Бит тиресе коры булса, жылымса су белән юынырга, ә аннары бит кызарганчы әйбәтләп сөлге белән сөртәргә кирәк. Бит тиресе майлы булса, салкынча су файдалы.

Битне, аяк-кулларны юганда жылы су белән салкынын аралаштырырга кирәк. Мондый процедураларны кан тамырлары гимнастикасы дияргә мөмкин. Шунның белән бергә, кешененң индивидуаль үзенчәлекләре дә исәпкә алынырга тиеш.

Бик мөһим сизү органнары урнашкан бармак очларын имгәнүдән саклаучы, аларның таянычы булган тырнакларны тәрбияләү аеруча әһәмиятле. Озын тырнак тиз сына, астына пычрак, тирене кашыганда төрле авырулар кузгатучы микроблар жыела. Шуңа күрә тырнакларны һәркөнне щетка белән юарга, кыска итеп кисәргә кирәк.

Чәчне махсус тәрбияләү бик мөһим. Ул башны тышкы зарарлы тәәсирләрдән саклап кына калмый, бәлки кешене бизи дә. Чәч уртача 2 елдан 4 елга кадәр яши. Ул һәрвакыт яңарып тора, шуңа күрә һәркөнне 30—120 бөртектә чәч коелуны нормаль хәл дип санарга кирәк. Яңа чәч тәүлеккә 0,4 мм тизлек белән үсә.

Чәчнең үсүенә үзәк һәм периферик нерв системасының, эчке секреция бизләрененң (калкансыман биз, бөөр өсте бизе) эшчәнлегә, төрле авырулар (хроник

тонзиллит, суалчанлы инвазия һ. б.) йогынты ясый. Чәчне дәрәс тәрбияләү бик әһәмиятле.

Баш тиресенәң чәчле өлешен атна саен балалар сабыны белән юарга киңәш ителә. Әгәр баш тиресе бик коры, кавыклы булса, сабын урынына йомырка сарысы (бер стакан жылы суга 2—3 сары) кулланырга мөмкин.

Чәчне дәрәс тарауга да игътибар итәргә; катырак һәм сирәк тешле тарак һәм щеткалардан файдаланырга кирәк. Тарак теше бик очлы булмаса тиеш. Һәр кешенәң үз тарагы һәм щеткасы булсын. Аларны һәрвакыт чиста тотарга, кавыктан, майдан, тузанның нашатырь спиртының 10% лы эремәсә белән чистартырга кирәк.

Начар карау, төрле авырулар — неврозлар, азканлылык, эндокрин бизләрнең функциясе бозылу, тәмәке тарту, алкогольле эчемлекләр белән артык күп мавыгу, аз хәрәкәтләнү һәм иннервация, орган һәм тукумаларның кан белән начар тәмин ителүе һәм башка сәбәпләр аркасында чәч вакытсыз һәм күп коелырга мөмкин. Чәч кискән һәм кырган саен әйбәтрәк үсә дигән фикерне нигезле дип булмый.

Кырыну гигиенасы турында берничә сүз. Кайберәүләр бритва белән кырыну яхшырак дип санылар. Бу вакытта кечкенә жәрәхәтләргә стрептококклар, стафилококклар һәм башка микроорганизмнар үтеп керергә мөмкин. Шуңа күрә кырынырга тотынганчы бритваны, пумаланы берничә минутка кайнап торган суда тотарга кирәк. Биткә кырынганды һәм кырынганның соң 60° лы спирт яки одеколон, тире коры булса, юка гына итеп махсус крем сөртәргә мөмкин.

Яшүсмер гигиенасы турында сөйләгәндә, өс һәм аяк киеме мәсьәләсенә дә тукталуны кирәкле саныбыз. Киём кешене тышкы мохитның төрле тәсиренән: кышын һәм көзен — салкыннан, җилдән, дымлылыктан, җәен кояш радиациясеннән, тузанның саклыгы. Шуңа күрә тукуманы, киёмнең фасонын ел вакытына карап сайларга кирәк.

Эчке киёмнең чисталыгы — шәхси гигиенаның иң мөһим таләбе. Шуңа ук вакытта киём кеше тәннең тиеп бик тиз пычрана, берөзлексез май бизләреннән чыккан майны һәм тирне сөндәрә. Бу исә тиредә авы-

ру тудыручы төрле микроорганизмнарның — гөмбәләр, стафилококкларның үрчүенә ярдәм итә. Шунның өчен эчке киём атнага кимендә бер тапкыр алыштырылырга тиеш.

Кер юганда шунны истә тотарга кирәк: порошоклар тире ялкынсынуын китереп чыгарырга мөмкин, шунның өчен керне чиста суда кимендә өч тапкыр чайкарга кирәк. Киёмне крахмалларга ярамый, чөнки ул тукуманың һава үткәрүчәнлеген киметә.

Тышкы киём гигиенасына зур игътибар ителергә тиеш. Киём, аның төсә ел вакытына карап сайлануы әйбәт: жәен — ачык, кышын караңгы төстәгә киёмнәр кию яхшырак. Киём өчен тукума сайлау да ел вакытына бәйле. Тышкы киём һәрвакыт иркен булырга, йөргәндә уңайсызламанаска һәм, билгеле, чиста булырга тиеш. Монның өчен аны һәркөнне щетка яки тузансуырткыч белән чистартып торырга.

Баш киёмен дә ел вакытына карап сайларга кирәк. Кайбер яшьләр елның салкын вакытында баш киёмсез йөриләр — бу бик зарарлы.

Оекбаш сайлаганда шунны истә тотарга кирәк: ул аяк белән аяк киёме арасында һава катламы барлыкка китерә, бу исә аякны кырылудан һәм туңудан саклай. Оекбаш тукумасы тирне сөңдерә, аякны корытота. Бу — тукумага бәйле. Аягы бик нык тирләүчән яки тире авырулары белән интегүче яшьләргә кижәмамык оекбашлар аеруча файдалы. Синтетик һәм башка жепләрдән бәйләнгән эластик оекбашлар да гигиена таләпләренә жавап бирә, чөнки алар да дымны сөңдерә, һава үткәрә, жиңел юыла.

Аяк киёме сайлауга да игътибар итәргә кирәк. Ул ел вакытына, аяк үлчәменә һәм формасына туры килергә тиеш. Кысан аяк киёме тирләтүчән була, кан әйләнәшен боза, гөмбә авырулары таралуга уңай шартлар тудыра.

Үзеңне карый-тәрбияли белү кешенең гомуми культураны күрсәтә. Шуңа карамастан сәламәтлекне саклау өчен бик кирәк булган гади генә интим гигиена кагыйдәләрен барлык яшүсмерләр дә жиренә житкереп үти белми әле.

Ирләрнең тышкы жөнәс органнарының төзелеше үзенчәлекле, аны һәркөнне юып торырга кирәк. Тышка чыкканнан соң да жылы су, майлы сабын белән

(«Детское», «Ланолиновое», «Банное», «Спермацетовое») юыну киңәш ителә. Юганнан соң махсус йомшак сөлге белән сөртөргә кирәк.

Әгәр сирәк юсаң, женес әгъзасының башы белән тире жыерчыгы арасына май бизләре бүлөп чыгара торган смегма, тир, сидек белән бүленеп чыгучы тозлар жыела. Алар таркала, ялкынсыну, кычыту, жылсенү барлыкка китерә.

Яшүсмерләр гигиена процедураларын төнгә поллюцияләрдән соң да үтәргә тиеш.

ЖЕНСИ ӨЛГЕРҮ, МӘХӘББӘТ ҺӘМ НИКАХ

Яшүсмер гигиенасына кагылышлы күп сораулары дәрәс аңлау өчен, женес органнары анатомиясә һәм физиологиясен яхшы белергә кирәк.

Кешенәң женесе берничә билге белән аерыла. Алар беренчел яки төп (эчке һәм тышкы женес органнары), икенчел (төк-йон чыгу, тавыш үзгәрү һ. б.) һәм өченчел билгеләргә (нәселдәнлеккә, гәүдә төзелешенә, үзәк нерв системасының халәтенә бәйлә психологик билгеләр) бүленәләр.

Ирләрне хатын-кызлардан женес органнарының төзелешә һәм функциясә үзенчәлекләренә бәйлә физиологик процесслар аерып тора.

Ирләрнең эчке женес органнары күкәйләрдән, аларның өстәмәләре, орлык куыклары, мәни бизләреннән тора. Күкәйләр — женес бизләре — башта корсак куышлыгында була, ә бала туар алдыннан күкәй капчыгына төшә. Кайвакыт бала туганда күкәйләр күкәй капчыгында булмый. Бала биш яшькә жыткәнчә моның өчен борчылмаска мөмкин, аннан соң да күкәйнәң берсә яисә икесә дә күкәй капчыгына төшмәсә, врачка мөрәжәгать итәргә кирәк.

Күкәйләр тышчалар белән капланган һәм овал рәвешендә була, күпсанлы орлык чыгару юлларынан тора, анда жыенси жытлегү чорыннан башлап төмам картайганчыга кадәр бертуктаусыз сперматозоидлар ясала. Алар 15—16 яшьтә төмам өлгереп жытә. Жыенси мөнәсәбәт вакытында сперматозоид бик күп чыга, 1 см^3 орлык сыекчасында 60 млн. га якын була.

Булачак баланың женесе сперматозоидлар үзенчәлегенә бәйле икәнлегә хәзерге вакытта шактый ачыкланды дияргә мөмкин: гена У-хромосомалар булса — малай, ә Х-хромосомалар булса, кыз туа. Сперматозоидлар эшләп чыгару белән бергә, күкәйләр организмның гомуми халәтенә йогынты ясый һәм өлешчә икенчел женес билгеләре барлыкка килүгә булыша торган тестостерон гормоны эшлиләр.

Күкәйгә дагасыман өстәмә тоташа, сперматозоидлар тулысынча шунда өлгереп җитә. Өстәмә башчыктан, җисем һәм орлык чыгару юлына җитә торган койрыктан тора. Орлык чыгару юлы, күкәй капчыгыннан чыгып, касык каналы аркылы корсак куышына үтә һәм сидек куыгының астында, орлык чыгару юлы ясап, орлык куыкчыгының чыгу юлы белән тоташа. Ул мәни бизе аша сидек каналына чыга.

Ирләрнең җенси эшчәнлегендә мәни бизенең (простата) роле бик зур. Борынгылар аны юкка гына ирләрнең «икенче йөрәге» дип атамаганнар. Ул бүлемтекле, формасы һәм зурлыгы белән каштан җимешен хәтерләтә. Аның чыгару юллары сидек каналының арткы ягында ачыла. Орлыкның рәвеше, исе һәм җенси теләк, сперматозоидларның активлыгы мәни бизендәге матдәләргә бәйле.

Мәни бизе өстендә озынча груша кебек ике бизсыман орган — күләме белән сперманың төп өлешен тәшкил иткән койка сыман сыекча эшләп чыгаручы орлык куыкчыклары урнашкан. Бу — сперматозоидлар саклау өчен тирәлек. Сидек каналындагы вак өстәмә бизләрнең бүлендекләре орлык составына өстәлә.

Җенес бизләренең функциясе башка эндокрин бизләр (гипофизның алгы өлеше, бөөр өсте бизе тышчасы) һәм үзәк нерв системасы белән үзара тыгыз бәйләнештә.

Тышкы женес органнарына женес әгъзасы (пенис) һәм күкәй капчыгы керә. Җенес әгъзасы көпшәк болытсыман төзелешле өч җисемнән тора. Аларның икесе әгъзаныкы, ә өченчесе сидек юлын әйләндереп алган. Көпшәк болытсыман җисемнәр кан тамырларының куе челтәрәннән тора. Аларның кан белән тулу дәрәжәсе женес әгъзасының тыгызлыгын, зурлыгын билгели һәм ул психик факторларга, шул урындагы

нерв очларын тынычсызлауга бәйле. Жәненс әгъзасының тыгызлануы эрекция дип атала һәм жәнси функция башкарганда мөһим роль уйный.

Жәненс органнарының анатомиясен һәм физиологиясен тикшерү жәнси өлгерү чорында барлыкка килгән физиологик һәм психоэмоциональ үзгәрешләр турында сөйләргә мөмкинлек бирә. Ул малайларда 12—14 яшьтә башлана һәм бугаз, тавыш тембры (мутация) үзгәрүдә күренә: касыкка йон чыга башлый, скелет ирләр гәүдәсә рәвешен ала. Жәнси өлгерү чорының башыннан ахырына кадәр әчкә секреция бизләренәң әшчәнлегә көчәя, май һәм тир күп бүленә башлый.

Бу чорда гәүдәнең аерым өлешләре тиз үсә, әмма пропорциональ үсми, яшүсмернең гәүдәсә ямьсезләнә, бу хәл аны борчый. Малайлар, аннары инде яшүсмерләр ярсып-кызып китүчәнәң әйләнәләр, бу аларның эмоциональ-психологик үзенчәлекләрен билгели.

12—15 яшьлек үсмерләр физик һәм эмоциональ уңайсызлану кичерәләр, яңа хисләрен идарә итәргә тырышалар. Кызларда жәнси өлгерү беркадәр элегрәк башлана, бу вакытта малайлар белән кызлар арасында үзара мөнәсәбәтләр катлаулана. Әйтерсең лә төрле жәнестәге үсмерләренәң интереслары үзгәрә. Гадәттә малайлар 14 яшькә кадәр кызларга күз салуны оят дип санылар, ә инде 14—15 яшьләрдә, киресенчә, башка жәнес кешеләре белән күбрәк кызыксына башыйлар. Кайбер сексологлар акселерациянең жәнси үсешкә йогынтысы турында болайрак диләр: әгәр үсмер әлек үзенең омтылышларынан оялган булса, хәзер аның тыелган нәрсәне татып карыйсы килә. Чыннан да шулай булса да, бу безнең чынбарлыкка хас күренеш түгел. Бу чорда гашыйк булсалар да, ул абстракт характерда, малайның хыялындагы образга, идеалга, әдәби геройга кайтып кала.

Алда әйтеп кителгән физиологик үзгәрешләр үсмернең холык-фигылен үзгәртә: ул үзенә һәм бигрәк тә үзенең физик мөмкинлекләренә чиктән тыш игътибарлы, кечкенә генә житешсезлеген дә зур итеп күрә, аны бөтен уңышсызлыklarның сәбәбе дип борчыла. Аңа оялчанлык, кайвакыт дорфалык, тупас кыюлык, берәз оятсызлык та хас. Үсмер бу чорда шулкадәр каршылыклы, үзгәрүчән һәм хәтта аның

турында билгеле бер фикергә килү дә авыр. Аның гәүдәсе беркадәр тупаслана, ул әле бу эшләргә күнегеп житә алмый.

16—18 яшьләрдә элек күзгә ташланган үзгәрешләрнең кайберләре бетә бара. Экрэнләп шәхеснең хасият-үзенчәлекләре ачыла башлый. Яшүсмернең мораль һәм социаль йөзгә формалаша. Жәмәгать эшләре белән кызыксыну арта, җаваплылык хисе, тормышта үз урынын табуга омтылыш, профессия сайлау теләге туа. Яшүсмернең үз-үзен тотышында эзлекчелек булса да, әле еш кына кызып-ярылып китә, кырыс, үпкәләүчән була. Олылар аңа ирек бирмиләр, шәхес буларак кысалар, аның белән исәпләшмиләр кебек тоела. Моңа үч итеп ул «хиппи», «поп-музыка» һ. б. белән мавыга башлый.

Кызлар белән аралашу, түгәрәкләрдә, үзешчәнлектә бергәләп иҗат итү теләге туа. Янәсе бу — аралашырга һәм бер-береңне әйбәтрәк белергә сәбәп була. Бу чорда кеше кичерә торган иң якты хисләр — беренче мәхәббәт туа. Бу турыда без махсус бүлектә сөйләрбез. Монда беренче мәхәббәтнең яшүсмергә уңай йогынтысы турында гына әйтеп үтәрбез: аның тупаслыгы бетә, чиста-пәхтә йөри башлый, рухи яктан байый, кызыксыну دائрәсе киңәя, үз-үзенә ышанычы арта, эшкә-хезмәткә яңа мөмкинлекләре, сәләте ачыла. Башкачарак та булырга мөмкин, әгәр мәхәббәт борчуга салса, яшүсмернең холкы үзгәрә, ихтыяр көче кими, шик-шөбһәсе арта, бернәрсәгә дә исе китми башлый.

Егетләр белән кызлар арасындагы мөнәсәбәт җенси теләк кебегрәк чагылыш таба, малайларда ул кызларга караганда көчлерәк була. Җенси теләк — табигый күренеш, ул җенси гормоннарның баш мие кабыгында нык ярыну (доминанталар) тудыруыннан, үзәк нерв системасына тәэсир итүеннән барлыкка килә. Нәтиҗәдә шуннан соңгы теләсә нинди тышкы тынычсызлагыч доминантаның ярынуын көчәйтә, ул исә, кешенең үз-үзен тотышын һәм дөньяны зифәнгә алуын үзгәртеп, бөтен нерв системасына тәэсир итә.

Җенси теләк төрлечә: сизелер-сизелмәс кенә дә, бик көчле дә булырга мөмкин. Андый чакта башка бөтен нәрсә әһәмиятсез булып тоела. Игътибарны шуңа туплау җенси якынлыкка омтылыш кебек тис-

кәре күренешләргә сәбәп булырга мөмкин. Моңа гыйшык-мәхәббәт турындагы китаплар һәм фильмнар белән мавыгу да булышлык итә.

Көчле ихтыярлы яшүсмер эмоцияләрен, энергиясен тирә-юньдәге кешеләр, жәмгыять һәм үзе өчен файдалы якка юнәлтә ала. Монда яшүсмергә фәнни-популяр һәм матур әдәбият, шулай ук җенси тәрбия турында дәрәс мәгълүматлар, семьяда һәм мәктәптәге тәрбия дә ярдәм итәргә тиеш. Информация дәрәс булмаса, кайбер табигый процессларны дәрәс аңламаска мөмкин. Яшүсмерләр җенси өлгерү чорында еш кына эротик мәхәббәткә бәйлә төшләр күрәләр. Бу вакытта поллюцияләр булырга, ягъни ирексездән орлык бүленеп чыгарга мөмкин. Андый чакта дәрт туа, ләкин йокы шулкадәр тирән була, кеше төш күрүе турында оныта. Поллюцияләр булганы урын-жирдәге таптангына беленергә мөмкин.

Беренче поллюция гадәттә 13—14 яшьләрдә була, ләкин элегрәк тә, соңрак та күзәтелә. Поллюцияләр төрлечә — елга яки атнага берничә тапкыр да булырга мөмкин. Бөтен күңелен укуга, спортка биргән яшүсмерләрдә поллюцияләр соңрак һәм сирәгрәк була.

Поллюцияләр — нормаль физиологик күренеш. Эмма кайчагында поллюциядән соң баш авырта, хәлсезлек, арыганлык, күңел боеклыгы сизелә. Болар төнлә орлык агу зарарлы дип борчылудан булырга мөмкин. Орлык агу еш, уяу вакытта булса, авырту китереп чыгарса, борчылырга да мөмкин. Андый чакта сексуаль темага сөйләшүләренә, эротик әдәбият укуны, шундыйрак фильмнар карауны туктатырга, түгәрәкләрдә кызыклы эшләр белән шөгыльләнәргә, йоклар алдыннан сыек әйберләр эчүне чикләргә һәм каты урын-жирдә йокларга киңәш ителә. Әгәр бу ярдәм итмәсә, врачка барырга кирәк.

Малайларда җенси өлгерү чорында төнлә яисә иртәнге якта эрекция барлыкка килә, ягъни җенес эгъзасы тыгызлана, ул берничә минуттан 20—40 минутка кадәр сузылырга мөмкин. Бу хәлдән спорт һәм башка кызыклы эшләр белән күбрәк шөгыльләнәп катылырга була. Кызганычка каршы, кайбер яшүсмерләр поллюцияләренә бетүен көтмиләр (бу исә җенси дәртне киметер иде), орлык чыгару өчен, җенес органнырын ясалма рәвештә тынычсызлыйлар. Моңы,

риваятьләрдә сөйләнгәнчә, женси теләген үзе канә-
гательләндергән Онанга бәйләп, онанизм диләр.

Онанизм белән шөгыльләнү бала чакта үк күзәте-
лргә мөмкин. Суалчанлы авырулар булганда, гигие-
на таләпләрен үтәмәгәндә тышкы женес органы ял-
кынсына, тире кычыта башлый. Аннан котылырга
теләп кашыну һәрвакыт женес органына кагыласы
килү кебек зарарлы гадәткә әйләнә. Соңга таба тыш-
кы женес органнарына кагылу балаларга ниндидер
аңлашылмый торган рәхәтлек бирә. Женси өлгерү
чорында моның онанизмга китерүе ихтимал.

Шулай итеп, кечкенәдән гигиена кагыйдәләрен
үтәү онанизмны кисәтүдә мөһим роль уйный.

Онанизм зарарлымы соң? Онанизмның паралич,
эпилепсия, психик авырулар тудыру куркынычы бар
дип уйлау дөрес түгел. Шул ук вакытта ул яшьләр-
нең психик-эмоциональ ягына беркадәр тәэсир итәргә
мөмкин. Алар үзләренең «житешсезлеген» белеп, аз
сөйләшәләр, аралашмый башлыйлар. Бу исә формала-
шып килүче шөхес характерында эзсез калмый.

Онанизм хисләргә ярлы һәм аларны беркадәр ким-
сетә дә, шуңа күрә яшүсмерләр гашыйк булгач гадәт-
тә онанизм белән шөгыльләнүдән туктыйлар.

Онанизмны беркадәр алкоголизм белән чагышты-
рып булыр иде, әйтик, эчеп исергәч тә кешегә рәхәт
кебек тоела, ләкин соңыннан, айныгач, ул ник алай
эшләгәнненә үкенә. Эшләгән эшләренең нәтижәсе ачык-
лана: арыганлык, хәлсезлек, бушлык сизелә, канә-
гәтсезлек туа, үзен тирги башлый. Әмма яшьләр өй-
ләнешкәнчә женси мөнәсәбәтләрдән тыелып тору-
ның физик һәм психик үсеш өчен файдалыгына икә-
нен төшенергә һәм аңларга тиешләр.

Бу мәсьәләгә киңрәк тукталырга мөмкин.

Женси теләк женси өлгерү вакытына туры килә.
Шулай да ул — бу процесс төгәлләнде, яшүсмер өлге-
реп житте, женси тормыш башлый ала, дигән сүз тү-
гел. Женси мөнәсәбәткә иртә керү формалашып һәм
ныгып житмәгән организмга начар тәэсир итә, аның
үсешен тоткарлый һәм физик яктан йончыта, женси
активлык чорын киметә. Алай гына да түгел, аның
әхлакый яктан да зыяны бар. Бу — киләчәк гаилә өчен
зур фаҗига, билгеле.

Өйләнгәнче үк җенси тормыш башлау, очраклы элемтәләргә керү чын-чынлап ярату сәләтен, бу сүз-нең мәгънәсен бетерә, бәхетле гайлә кору өчен зарур хисләрне тупасландыра. Шуңа күрә яшьләргә билгеле бер җенси яктан тыелып тору чорын кичерергә кирәк, аның дәвамлылыгы, шартларга карап, төрлечә булырга мөмкин. Шуңа бәйле рәвештә тыелып тору зарарлымы соң дигән сорау туа.

Сексологыбыз Л. Я. Якобзон шушы сорауга җавап бирүләрен үтенеп үзебезнең илдәге һәм чит ил галимнәреннән сорашу үткәрә. Җаваплар бертөрле була: җенси тыелып торуның бернинди зарары юк. Бу турыда дәүләт эшлеклесе, язучы һәм публицист А. В. Луначарский: «Яшүсмер яки кыз кеше, җенси тормыш белән никадәр соңрак яши башласа, ул чын мәхәббәт һәм җәмгыять өчен шулкадәр көчлерәк, әйбәтрәк, тулырак саклана», — дип язды.

Җенси яктан тыелып торуның зыяны юк кына түгел, бәлки, киресенчә, ул энергия туплауга, уңышлы иҗат эшенә ярдәм итә, кешенең көчен тулы сыйфатлы физик һәм рухи үсеш өчен саклый. Моңа берничә еллар буена кешеләр белән аралашмый яшәгән һәм интим мөнәсәбәتلәрдә булмаган атаклы сәяхәтчеләр — Н. М. Пржевальский, П. П. Семенов-Тянь-Шанский, Н. Н. Миклухо-Маклай һ. б. тормышы дәлил була ала.

Рус революцион хәрәкәтенең күренекле эшлеклесе Н. А. Морозов 1882 елда патша суды тарафыннан гомере буена төрмәдә утырырга хөкем ителгән һәм 24 ел гомерен бер ялгызы Петропавловск һәм Шлиссельбург крепостлары камераларында үткәргән, анда ул химия һәм астрономия буенча үзенең танылган хезмәтләрен язган, зур фәнни ачышлар ясаган. Совет чорында ул гайлә корган, балалар үстергән, академик булган, 92 яшендә генә үлгән.

Билгеле, бу — кеше үзендәге табигый теләк-омтылышларын басып, гомере бую аскет булырга тиеш, дигән сүз түгел. Кешенең үз-үзен тотышын гакыл, үзеңнең физиологик ихтыяжларыңны җәмгыять алдында җаваплылык хисе белән, мораль һәм әхлак нормалары белән бергә бәйләү, башка кешеләрне хөрмәтләнү белү билгели. Болар барысы да кешенең гаять бай һәм төрледән-төрле хис, кичерешләреннән тукул.

ган нәфис, әкияттөгедәй, гүзәл, үзенә бертөрле сихри бизәкне — мәхәббәтне чагылдыралар.

Мәхәббәт — могҗизалар тудыра, элек кешенең уена да килмәгән талантларын ача. Мәхәббәт ул бик күп бөөк шагыйрьләргә, язучыларга — Пушкин, Лермонтов, Тургенев, Шекспир, Байрон, Маяковский һ. б. илһам биргән. Әгәр Петрарканың сөйгәнә Лаурага багышланган шигырьләре булмаса, ул тарихта калыр идеме икән? Ромео һәм Джульеттаның искиткеч гүзәл, гомерләрен корбан итәрлек мәхәббәте безне хәзергә көндә дә дулкынландыра. Мәхәббәтнең кешене шәхес иткән очраklar аз түгел. Моңы зур психолог һәм мәхәббәт җырчысы Куприн бик дәрәс итеп болай дигән: «Кешенең шәхси ягы көчтә дә, җитезлектә дә, талантта да, тавышта да, төстә дә, иҗатта да, йөрештә дә гәүдәләнми. Ул мәхәббәттә чагыла. Чөнки югарыда саналганнар барысы да мәхәббәттән канатлану ғына».

Әлбәттә, мәхәббәтнең формалашуы өчен шәхеснең үзенә бертөрле хасият-үзенчәлекләре, күңел тартылу, темперамент, эчке культура кирәк. Болар белән беррәттән социаль як һәм гайлә атмосферасы да әһәмиятле роль уйный.

Мәхәббәт җенси омтылыш белән дә органик бәйләнгән. Физик һәм рухи як нисбәте анда төрләчә һәм ул кешенең күп кенә үзенчәлекләренә бәйле булса да, шуларның берсе җитмәү мәхәббәт өчен табигый түгел. Җенси инстинктны канәгатьләндерүгә физик омтылыш рухи ярлылыкны күрсәткән кебек, җенси омтылыш булмаган мәхәббәт яки платоник мәхәббәт тә кеше табигатенә каршы килә.

Үсеш, гайлә ныклыгы өчен, җенси инстинктның әһәмияте, туклану инстинктыннан кала, икенче урында тора. Туклану инстинкты ачыктан-ачык чагыла, ә җенси инстинкт билгеле бер әдәплелек кагыйдәләренә буйсына. Шунлыктан ул яшерелә, кайчагында бозып аңлатыла. Төрле шартлар, культура йогынтысында җенси инстинкт бик зур үзгәрешләр кичерә — яшәеш, чынбарлык фикерләүне генә түгел, инстинктларны да үзгәртә. Мәсәлән, христиан культурасына биологик күзлектән карасаң, җенси инстинктка дәрәс булмаган мөнәсәбәт күзгә ташлана. Ул диннең төп догматы — аскетизм, бөтен хис-тойгыларны басу. Аныңча,

жеңси тормыш гөнаһлы эш, түбөнлек, бу турыда «сөйлөвө дә мәгънәсезлек».

«Кеше хайван да, фәрештә дә түгел,— дигән иде В. Г. Белинский,— ул хайванча да, платоник мәхәббәт белән дә түгел, бәлки кешеләрчә яратырга тиеш».

Борынгы Һиндстанда кешегә хас олы мәхәббәт турында болай дигәннәр:

«Кеше омтылышларының өч чыганагы бар — жан, акыл, төн.

Жаннар омтылышы дуслыкны тудыра.

Акыллар омтылышы хөрмәтне тудыра.

Тәннәр омтылышы теләкне тудыра.

Өч омтылышның бергә кушылуы мәхәббәтне тудыра».

Ю. Б. Рюриков: «...бу беркатлы схематизмның метафорик сүзләрендә нәкъ шул кешене бөтенләе белән биләп ала, аның бөтен психикасына тәэсир итә торган идеаль мәхәббәт ачык чагыла. Хәзер бу «өч буынлы» мәхәббәткә омтылу (бу бигрәк тә хатын-кызларга хас) артканнан-арта... Һәм сөю белән дуслык икесе бергә кушылып, мәхәббәтнең иң нык, иң кешелекле нигезен тәшкил итәдер. Бу хәл мәхәббәтне үзгәртеп кора, аны кешенең психикасына тагын да тирәнрәк үтеп керә торган күпьяклы яңа хисләр белән баета», дип бик дөрес күрсәтте.

Мәхәббәт — кешеләр мөнәсәбәтенең никахка кадәр җитә торган гүзәл хәзинәсе. Дөрес, бөтен мөнәсәбәтләрнең асылы исәп-хисапка, файда-табыш алуға корылган капиталистик җәмгыятьтә никах еш кына карьера максатын яки материал муллык булдыруны күздә тотта.

Моногамик, полигамик һәм полиандрик семьялар яшәп килә. Хәзерге вакытта күпчелек илләрдә бары моногамик семья гына — бер ир белән бер хатынның бергә яшәп, бергә хужалык итүе генә закон тарафынан таныла. Азия һәм Африка илләренең кайберләрендә әле хәзер дә полигамик никахлар — бер ирнең берничә хатын белән никахлашу-жеңси мөнәсәбәткә керүе бар. Һәм, ниһаять, полиандрик никахлар — хатын-кызлар аз булган кайбер кабиләләрдә, искелек калдыгы буларак, берничә ирнең бер хатын белән яшәве очрый.

Моногамия — гаиләнең гармонияле үсүенә ярдәм итүче ир белән хатын арасындагы мөнәсәбәтләрнең бердәнбер формасы. Безнең илебездә нәкъ менә моногамия закон тарафыннан саклана һәм социалистик әхлак кагыйдәләренә туры килә. Какшамас нык гаилә — җәмгыятьнең беренчел социаль ячейкасы, аерым кешеләрнең генә түгел, бәлки ил күләмендә әһәмиятле фактор. Гаиләне ныгыту турында кайгырту — дәүләтебезнең иң мөһим бурычларынан берсе. Бу — хезмәتكә яраклылыгын югалткан ир һәм хатынның, хәтта аерылышкан очракта да, материал яктан тәэмин ителешен билгеләүдә, уллыкка алу һәм ата булуның яңа тәртипләрен кертүдә, атасыз балалар тәрбияләүче аналарга дәүләтнең ярдәм итүендә һ. б. ачык чагыла.

18 яшькә җиткән ирләр һәм хатын-кызлар закон нигезендә никахлаша алалар. Украинада, Молдавия, Әрмәнстанда һәм башка кайбер союздаш республикаларда хатын-кызларга 16 яшьтән никахлашу рөхсәт ителә.

Атасы да, анасы да уртак яисә атасы яки анасы гына уртак булган якын туганнарга никахлашу закон белән тыела. Якын туганнар арасында никахлашу, әхлак нормаларына гына түгел, бәлки медицина таләпләренә дә каршы килә, чөнки алардан зәгыйфь балалар туарга мөмкин. Өйләнешүчеләрнең берсе генә суд тарафыннан юридик хокуксыз яисә акылга зәгыйфь дип табылса да, никахлашу тыела. Чөнки бу туачак балаларда чагылырга мөмкин.

Безнең закон никахлашу мәсьәләсен тулысынча тәэмин итә. Кызганычка каршы, яшьләрнең үзләре кабул иткән карарлары һәрвакытта да акыллы һәм нигезле булмый әле. Моңы хәзерге вакытта бер елда өйләнешүчеләрнең 25 процентка якыны аерылышу белән дә аңлатырга мөмкин. Әгәр дәүләтебезнең гаиләне ныгытуга никадәр зур игътибар бирүен искә алсаң, шулхәтле күп гаиләләрнең җимерелүе өчен борчылмый мөмкин түгел.

Тикшеренүләр күрсәتكәнчә, яшь гаиләнең таркалу сәбәпләре күптөрле. Шундый хәлләр дә була: кайвакыт никахлашучылар җенси омтылышны ярату дип уйлыйлар. Ә бер-ике елдан соң мәхәббәтнең беренче ялкыннары сүнә.

Гаилә бәхетле булсын өчен, мәхәббәт кенә җитми, тормыш иптәше сайлаганда башка бик күп нәрсәләргә исәпкә алырга кирәк. Караш һәм интереслар уртаклыгы, рухи якның, интеллектуаль сәләтнең бер-берләргә булуы әһәмиятле. «Мәхәббәт ул — бер-береңә карауда түгел, ә бер юнәлештә карауда», — диләр.

Темперамент үзенчәлекләре дә исәпкә алынырга тиеш. Темпераментлар туры килмәсә дә, уңышлы гаилә корырга мөмкин, шулай да нерв системасы эшчәнлегенең бер типтарак булуы яхшырак, ягъни сүз киң мәгънәсендә психологик яктан ярашу турында бара.

Яшь мәсьәләсә дә — мөһим физиологик момент. Күренекле галим К. К. Скробанский фикеренчә, өйләнешүчеләрнең яшь нисбәте түбәндәгечә булырга тиеш:

Хатын-кызлар	Ирләр
18	23
21	27
24,5	31,5
31	39
35	45
49	63

Шуны да истә тотарга кирәк: өйләнешкәндә ир белән хатынның эгоистлык хисләре дә калкып чыгарга мөмкин. Бу яхшыга алып бармаячак. Шуңа күрә гаилә корырга уйлаган гашыйклар «мин шулай теләм», «минем өчен фәлән нәрсә кызыклырак» һ. б. ны бетерергә тиешләр. Эгоцентризмны альтруизм алыштырырга тиеш.

Шулай итеп, сәламәт һәм бәхетле гаилә ир белән хатынның бер-берсенә тиң булулары, аларның физиологик, эмоциональ, рухи, эхлакый һ. б. яктан ярашулары белән билгеләнә.

АЛКОГОЛЬ — СƏЛАМƏТЛЕКНЕН ДОШМАНЫ

Шикәрле һәм крахмаллы матдәләр эчегәндә алкоголь (этил спирты) һәм бик агулы аракы мае хасил була. Төрле спиртлы эчемлекләрнең (аракы, шәраб, коньяк) куәте андагы алкоголь күләменә бәйле.

Алкоголь кеше организмына бик начар тәэсир итә. Иң элек аның наркотик тәэсирен — башта үзәк нерв системасын ярсытуын, аннары кешене боектыруын һәм хәтта паралич сугу ихтималын әйтергә кирәк. Джек Лондон «Исерткеч» исемле әсәрендә алкогольдән барлыкка килгән ялган хис һәм өметләрне ачык тасвирлаган: «Уңышсызлыкка очраганда, йомшаганда, арыганда безгә һәрвакыт исерткеч кулын суза һәм ул хәлдән бик жиңел чыгу юлын күрсәтә. Әмма аның вәгъдәләре ялган; ул вәгъдә иткән физик көч буш хыял гына, рух күтәрелеше ышанычсыз».

Алкоголь үзәк нерв системасына барлык органнарга караганда ныграк тәэсир итә. Ул ми күзәнәкләре составына керүче липоидларны жиңел эретә. Ми күзәнәкләре зарарлана, нәтижәдә саклагыч тоткарлык барлыкка килә. Кеше, авырткан кулын саклаган кебек, миңең нерв күзәнәкләре дә үзләрен тагын да зарарланудан саклау өчен эшчәнлекләрен тоткарлыйлар. Бу бигрәк тә аң, фикерләү функциясен башкаручы баш миye кабыгына кагыла. Нәтижәдә кеше үзенең эш-гамәлләренә контрольне югалта, әйләнә-тирәдә начар ориентлаша. Бу хакта халык мәкальләрендә бик үткен әйтелгән: «Исереккә диңгез тубыктан, ә күллә-век колактан», «Аракы яраткан, акылын тараткан».

Спиртлы эчемлекләр белән мавыгучы кешеләр хезмәт белән кызыксынмыйлар, эшнә жиренә житкереп эшләмиләр, эш нәтижәсә түбәнәя, хәтер начарлана һәм күзәтүчәнлек йомшый, ижади эшкә сәләтләре кими. Кызыксыну даирәсе тарая. Мисал итеп шушындый бер күзәтүне китерергә мөмкин.

Клиникага венерик авырулы 20 яшьлек Николай Т. әлгә. Ул исерек көе очраклы женси бәйләнешкә кертгән һәм авыру йоктырган. Без Николайның 16 яшьтән үк иптәшләре белән «аз-маз» эчә башлавын, ә соңыннан моның гадәткә кереп китүен һәм аны инде кечкенә стакан гына канәгатьләндермәвен ачыkladык. Аннары ул иртән торуга эчә башлый, кичен инде «күбрәк жибәрә». Беркадәр вакыттан соң Николайның физик һәм эхлакый хәтере начарлана, ул хезмәткә сәләтен югалта.

Алкоголь белән артык мавыгу психик авырулар китереп чыгарырга мөмкин. Бу турыда моннан бик күп гасырлар элек яшәгән Борынғы Греция врачы Гиппократ: «Эчкечелек — аңлы рәвештә һәм үзең теләп акылдан язу ул», дип язган. Алкоголь психозының бер формасы — аракы бизгәге. Ул еш кына төнлә һәм кинәт башлана. Авыру кеше үзенең кайда икәнлеген аера алмый, тирә-юньдәгеләрне танымый. Аларга бүлмә еланнар, озынборыннар, үрмәкүчләр һ. б. белән тулган булып күренә. Шундый галлюцинацияләр турында халык мәкалендә:

«Әүвәлгесе сиңа каршыга,
Икенчесе итә карчыга,
Өченчесе төлке итә,
Дүртенчесе егып көлке итә»,—

дип бик образлы әйтелгән.

Аракы бизгәге вакытында температура 40—41 °С ка кадәр күтәрелә, әйтерсең лә авыру «яна». Аракыны күп эчкәч башланганга күрә бу авыруны аракы бизгәге дип атаганнар. Шундый халәт берничә сәгатьтән берничә көнгә хәтле сузылырга һәм, әгәр махсус чаралар күрелмәсә, кеше үлсә дә мөмкин.

Аракы суррогатлары (денатурат, самогон) эчкәндә, акыл эшчәнлегенә генә түгел, бәлки күрү һәм хәтер дә начарлана. Кайчагында айлар буе стационарда яткан авырулар палаталарын, койкаларын табалмыйлар, дөвалаучы врачларны танымыйлар. «Аракы белән бергә акылыңны эчәсең», дигән халык мәкале тикмәгә генә әйтелмәгәндер.

Шулай итеп, алкогольле эчемлекләр белән мавыккан һәр кеше өчен, бигрәк тә яшьләр өчен, психик авыруларны дөвалау больницасына элгү яисә үзүен начар тотуы, хулиганлык я башка җинаятләре өчен гаепләнүчеләр эскәмиясенә элгү ихтималы арта. Шуны да искә төшереп китик: совет законнары бунча, исереклек җинаят эшләгән өчен җаваплылыкны киметми, бәлки, киресенчә, тагын да арттыра. Хулиганның «исерек идем, хәтерләмим», диюе аны җаваплылыктан коткармый, бәлки тагын да катырак хөкем чыгару өчен нигез була.

Алкоголь кан тамырларына һәм йөрәккә дә начар тәэсир итә. Башта ул тиредәге кан тамырларын

киңәйтә, шунлыктан тире кызара, тирә-юньгә жылылык күбрәк бүленеп чыга. Алкогольнең зур дозалары кешенең баш миендә урнашкан кан тамырларын хәрәкәтләндерүче үзәкне тоткарлый һәм жылылык регуляциясен тагын да боза. Тире суына, агара. Исерек кеше тәне бик тиз суына. Салкында аларның тән температурасы 24°C ка кадәр төшәргә мөмкин. Мондый очракта тән суынуудан кеше үләргә дә мөмкин. Алкоголикларның туңып үлүе шуның белән аңлатыла да.

Алкоголь тәсирендә еш кына хәлләрдә гипертония авыруы (артериаль кан басымының нык күтәрелүе) көчәя. Ул яшьләрдә бигрәк тә авыр үтә. Йөрәккә күп спиртлы эчемлекләр—аракы, коньяк кына түгел, вино, сыра да зарарлы. Сыраның «файдалы» булуы турындагы фикер һич тә дөрес түгел. Врачлар сыраны гадәттән тыш күп һәм озак вакытлар эчүдән үзгәргән һәм киңәйгән йөрәкне «сыра» яки «үтез» йөрәгә диләр. Немец врачлары андый йөрәкне, Мюнхен сырасына бәйләп, «мюнхен» йөрәгә дип атыйлар.

Алкоголь ашкайнату органнары өчен дә гаять зарарлы. Спиртлы эчемлекләр авызның лайлалы тышчасын үзгәртәләр, нәтижәдә тәм тою начарлана. Алкоголь аппетитны арттыра, ашкайнатуны яхшырта дигән фикер дөрес түгел. Аның аз гына дозасы чыннан да ашказаны согы бүленүне арттыра, ләкин сокның азыкны эшкәртү көче кими. Бу шуның белән аңлатыла: алкоголь ашказанының лайлалы тышчасындагы аерым күзәнәкләрнең пепсин ферменты бүлеп чыгаруын туктата. Соңрак алкоголикларның 90 процентында хроник гастрит барлыкка килә — авыздан тәмсез ис килә, кикертә, аппетит бетә, эч авырта башлый. Ашказанының лайлалы тышчасында полип һәм яман шешләр барлыкка килү ихтималы арта.

Спиртлы эчемлекләр белән мавыгучы кешеләрнең бигрәк тә бавыры зарарлана. Ашкайнату системасының бу органы бик мөһим функция башкара, ул организмга эләккән зарарлы продуктларны, шул исәптән алкогольне дә зарарсызландыра.

Кызганычка каршы, бавырның мөмкинлекләре дә чикле. Канда агулы матдәләр бик күп булганда, бавыр аларны зарарсызландырып бетерә алмый, һәм организм агулана. Авырулар хәлсезлектән зарлана-

лар, аппетитлары бетә, ябыгалар, аларда гепатит авыруы (бавыр ялкынсынуы), азканлылык башлана. Аннан соң бавыр күзәнәкләре үзгәрә. Ниһаять, бу күзәнәкләр үлә һәм алар урынына эшкә яраксыз жөйле тукуыма (цирроз) барлыкка килә. Бавыр кечерәеп, жыерылып кала. Нык үскән тоташтыргыч тукуыма бавырдагы кан тамырларын кыса, кан әйләнеше бозыла, организмга кан дәрәс таралмый һәм корсак куышлыгы органнарындагы веналарда тоткарлана башлый, канның сыек өлеше корсак куышлыгына чыга — «сары су» (водянка) авыруы башлана. Шуларавешле алкоголь белән мавыгу аркасында кеше организмндагы төп «химик лаборатория» сафтан чыга. Ахыр чиктә бу үлем белән бетә.

Спиртлы эчемлекләренең зарары моның белән генә бетми әле. Алкоголь организмнан үпкә (сулаганда) һәм бөөрләр аркылы бүленеп чыга. Нәтижәдә агу гаять мөһим органнарның хроник авыруларына сәбәп була. Әнә шундый һәм башка бик күп сәбәпләр аркасында алкоголикларның гомере кыскара. Бөтендөнъя статистикасы буенча, эчүчеләрнең гомере эчмәүчеләрнекәнә караганда уртача 10 елга кыскарак.

Кайбер эчкечеләр үзләренең «баһадир кебек сәламәт» булулары, яшьләрчә һәм хезмәткә сәләтләрен саклаулары белән мактаналар. Дәрәс, алкогольле эчемлектән соң башта йөз алсулана, күңел күтәрелеп китә, әмма бу ялган рәхәт кенә. Чынында аннары физик хәлсезлек һәм мораль бушлык сизелә. Картаю билгеләре күренә башлый: тире кибә, жыерчыклар арта, төсә ямьсезләнә, тешләр төшә, чәч коела. Эчкечә әлек үзендә сизмәгән авырулар да килеп чыга башлый. Шулай итеп, алкоголикның юлы бик иртә үлем белән тәмамлана.

Шуның белән бергә, тәртипле тормыш белән яшәүчеләр сәламәт булып дистәләрчә еллар буена хезмәткә сәләтләрен саклыйлар. Мәсәлән, 89 яшендә үлгән Яңарыш чорының даһи скульпторы, рәссамы һәм архитекторы Микеланджело, скульптура өстендә эшләп, тормышының соңгы көннәренә кадәр кискечен ташламаган. Лев Толстой үзенең атаклы «Хажин Морат» повестен 76 яшендә язган, ә бөөк рус галиме И. П. Павловка, «Шартлы рефлекс» дигән мәкаләсендә

үзенен физиологик тәгълиматын язганда, 85 яшь булган.

Алкогольнен ирләрде, бигрәк тә яшьләрде, женски функциянен көчсезләнүенә китерүе турында аеруча басым ясап әйтергә кирәк. Эчкән кешенен нык гаиләсе, балалары булмаячак. Алай гына да түгел, спиртлы эчемлекләр, ирләрнен женес күзәнәкләренә үтәп кереп, аларны зарарлыйлар: микроскоп аша караганда ул күзәнәкләрнен житлекмәгән булуы, формаларының бозылуы күренә. Әгәр шундый сперматозоид күкәй күзәнәкне аталандырса, бала житлекмичә, психик яктан төрле кимчелекләр белән, акыл ягыннан зәгыйфь булып туарга мөмкин.

Әгәр яралгы ата-аналар исерек вакытта башланса, акыл үсеше ягыннан артта калган һәм физик яктан зәгыйфь балалар сәламәт ата-анадан да туарга мөмкин.

Элек-электән шундый хәлләр дә булган: Спартада ук әле Ликург, өйләнешүчеләргә туй көнне вино эчү тыела, дигән закон чыгарган. Борынгы Римда 30 яшькә кадәр алкогольле эчемлекләр эчү рөхсәт ителмәгән. Хәзерге вакытта бездә дә күп кенә районнарда, кияү белән кәләшнен туй өстәле янында эчеп утырулары оят булып санала, яңа өйләнешүчеләргә эчү тыелганны алар бала чактан ук белеп үсәләр.

Француз галимнәре үле туган балаларның күбесе карнаваллар, бәйрәмнәр вакытында яралган булуын статистика материаллары белән исбат иттеләр. Хәтта анда «карнавал балалары», «якшәмбе балалары» дигән терминнар барлыкка килгән. Күптән түгел Болгария галиме Георгий Ефремов 23 хроник алкоголиктан 15 үле һәм 8 гарип бала тууын ачыклаган. Француз галиме Моррель бик кызыклы эксперимент үткәргән. Ул хроник алкоголизм белән авыручы 4 буын язмышын күзәткән. Беренче буында — әхлакый бозыклык; икенчесендә — эчкечелек; өченче буында — меланхолия, аларның кешене һәм кимендә үзен-үзе үтерүе ихтимал, дүртенчесендә идиотизм, нәселсезлек очраклары була.

Шунысы кызганыч, эчүен ташлаган алкоголиктан бары 2—3 елдан соң гына сау-сәламәт бала туарга мөмкин.

Үсә торган яшь организмга спиртли эчемлекләрне ав гына эчү дә зарарлы.

Мәктәптә, техникумда, вузда, хәрби училищеда, академиядә уку яшьләргә бик зур таләпләр куя. Инде алкоголь белән агуланган ми барлык зарури информацияне тиешенчә кабул итә алмый. Моннан тыш, алкогольле эчемлекләр белән иртә мавыккан яшүсмерләрнең интереслары да кими. Алар игътибарларын гадәттә эчүгә һәм буш күңел ачуларга гына юнәлтәләр. Шул рәвешле кайбер яшьләр сәламәтлекләрен, еш кына тормышларын да үзләре харап итәләр.

Әйтелгәннәрдән шундый нәтижә ясарга мөмкин: алкоголь — кеше организмына, аннан туачак балаларга гаять зарарлы агу.

Алкоголизмның сәбәпләре нидән гыйбарәт соң? Капитал илләрендә беренче чиратта болар — социаль факторлар: хезмәт ияләрен каты эксплуатацияләү, тигезсезлек, изелгән массаның культурасы түбән булу, эшсез калу куркынычы. Болар барысы да хезмәт ияләрендә төшенкелек тудыра һәм эчкечелек таралуга сәбәп була. Ф. Энгельс үзенең «Англиядә эшчеләр сыйныфының хәле» исемле хезмәтендә: «Эшчене эчүгә сабыштыру өчен, һәртөрле күңел аздырулар һәм коткылар бергә кушыла. Аракы алар өчен бердәнбер диярлек шатлык чыганагы. Хәлдән тайган, ябыгып беткән эшче эштән өенә кайта. Ул үзенең шыксыз, юеш, килбәтсез һәм пычрак торагына керә. Аңа үзенең кайгысын таратырга, иртәгәсен нәрсә белән булса да жиңеләйтергә кирәк... Мораль һәм физик котылгысызлык аркасында эшчеләрнең күбесе бу шартларда эчүгә сабышырга мәжбүр була»¹, — дип яза. Ф. Энгельсның бу сүзләре хәзерге капиталистик жәмгыятькә дә карый. Колонияләр яулап алу чорында ук, жирле халык кол ителгәндә, алкоголь үзенең явыз, дәншәтле ролен уйнаган һәм кабиләләрне буйсындыруга булышлык иткән. Азия, Африка, Австралия халыкларын коллыкка төшереп, колонизаторлар анда корал белән бергә спирт та алын килгәннәр. Бу турыда француз язучысы Проспер Мерименың «Таманго» исемле хикәясендә тулы языл-

¹ К. Маркс, Ф. Энгельс. Әсәрләренең тулы җыелмасы, 11 басма, М., 1955, 336 б.

ган: «Тәмам исергән юлбашчы Таманго колонизаторлар капитанына үзенең яраткан хатынын бүлэк иткән, аннары үзе дә, айнып та житмәстән, үзе саткан әсирләр арасында чылбыр белән богауланган хәлдә калган».

Хәзер капиталистик җәмгыятьтә алкоголизм аеруча нык таралган. Мәсәлән, Америка социологлары мәғлүматларына караганда, АКШта алкоголизмнан 8,5 млн. кеше җәфалана һәм ел саен ярты миллионга якын яңалары өстәлә. Спиртлы эчемлекләр куллану соңгы 10 елда 18 тапкырга арткан. Нәтижәдә, матбуғат мәғлүматларына караганда, алкоголизм — Америкада сәламәтлек саклау өлкәсендәге иң җитди проблемаларның берсе; әһәмияте белән ул йөрәк-кан тамырлары һәм рак авыруларынан калышмый.

Революциягә кадәр Россиядә дә эчкечелек һәм алкоголизм бик нык таралган иде. Авыр тормыш эшче һәм крестьянны кабакка барырга мәҗбүр иткән, алар үзләренең ачы язмышыннан «онытылу» һәм «котылу»ны аракыдан эзләгәннәр. Патша хөкүмәте моны хуплаган. Мәсәлән, Екатерина II: «Исерек халыкны кулда тоту җиңелрәк», — дип белдергән. Рус революционерлары патша хөкүмәтенең бу политикасын — халыкны эчкечегә әверелдерү политикасы, патша бюджетын исерек бюджет дип атаганнар, чөнки аракыдан килгән табыш казнаның 30 процентка кадәр чыгымын каплаган. Революциягә кадәрге Россиядә эшчеләрнең авыр хезмәт һәм тормыш шартлары алар арасында таралган эчкечелек турында бөек әдип А. М. Горький үзенең «Ана» дигән үлемсез әсәрендә язды.

Патша изүе Россиянең күп санлы рус булмаган халыклар җилкәсенә дә төште. Аларга хокук бирелмәде, милли культуралар үстерелмәде. Хөкүмәт, революцион көрәштән читләштерү өчен, милләتلәр арасында дошманлык тудырып торган. Шул ук максат белән патша чиновниклары рус булмаган халыкларны эчергәннәр, погромнар оештыру өчен, аракы белән «карагруһчыларның» күңелен күргәннәр.

Алкоголизмны таратуда диннең дә роле зур булган. Барлык дини йолалар берничә көнгә сузылган эчү мәҗлестәре рәвешендә узган. Бу хәл бөек рус художнигы В. Г. Перовның «Авылда пасха бәйрәме»

исемле картинасында бик әйбәт сурәтләнә. Алдагы планда, чайкала-чайкала, баскычка тотынып, өйдән исерек дин башлыгы чыга. Аның алдында эчә-эчә күзләре тонган чиркәү җырчылары. Сәләмә киёмле бер исерек асты өскә әйләнгән икона тотып бара, ә хужалар шулкадәр исерек, кеше кыяфәте калмаган. Андый мәҗлесләр еш кына сугыш, имгәнү, үтереш белән тәмамланган. Табыш артыннан куып, аракы заводы хужалары аракы дигән булып теләсә нинди исерткеч сатканнар, шунны эчеп агулану очраклары шактый еш булган.

Алкоголь, эчкечелек хезмәт ияләренең хис-тойгыларын тупасландырган, капиталистик җәмгыять шартларында үз хәлләренең авырлыгын аңларга комачаулаган, социаль прогресс өчен көрәштән читләштергән.

Бөек Октябрь социалистик революциясе эксплуатацияне һәм эксплуататорларны бетерде, илебезнең өшче һәм крестьяннарын коллыктан коткарды. Кешелек дөнъясы тарихында беренче тапкыр хезмәт ияләре үзләренең героик хезмәте нәтижәсендә туган барлык материал һәм культура байлыкларына хужа булу мөмкинлегенә алдылар. Иреккә иҗади хезмәт, яңа социалистик көнкүрешнең эчүчелек белән бернинди уртаклыгы юк. Менә ни өчен безнең илебездә үткәннең явыз калдыгы булган эчүчелеккә каршы кискен көрәш алып барыла. Эчүчелек нидән башлана соң?

Еш кына хәлләрдә спиртлы эчемлекләргә малайлар үсмер булып килгәндә татып карый. Аның олылар кебек буласы килә, эчүчеләргә иярә. Бу еш кына «традицияләргә ихтирам итү», «компаниядән читләшмәү», «күңел күтәренкелегә» һ. б. өчен үзеннән өлкәнрәк малайлар йогынтысына эләккән яшүсмерләрдә күзәтелә. Болай да була, кеше эчүдән катгый рәвештә баш тарта, әмма аңа «хужаларның хәтерен калдырасың», диләр. Кеше әкрәнләп алкоголькә әйләнә башлый.

Шулай итеп, «берән-сәрән» эчүләр гадәткә керә, системалы эчүгә әйләнә, кеше эчәргә үзе җай эзли башлый. Эчә башлаучы кеше яшүсмер булган саен, киләчәктә аның аракы колына әверелү куркынычы зуррак.

Спиртлы эчемлекләрнең мәкерле ягы шунда: яш кешенең ничәнче рюмкадан соң тыелгысыз эчә башлаячагын беркем дә әйтә алмый. Бөтенләй диярлек сизелми торган бер моменттан организм тукуымаларының күзәнәкләре, беренче чиратта баш мие күзәнәкләре алкогольгә шулкадәр нык күнегә, алкоголь аларның функциясе өчен зарури нәрсәгә әйләнә. Шуңа күрә алкоголь спиртлы эчемлекләрне кәефен күтәрү өчен түгел, бәлки организмында алкоголь житешмәүдән барлыкка килгән халәттән котылу өчен эчә. Шул рәвешле алкоголизм башлана.

Саклагыч рефлексның бетүе — кешенең космый башлавы — спиртлы эчемлекләргә гадәтләнүнең беренче билгесе. Кайбер кешеләр, алкогольгә бирешмәү авыру билгесе булуын аңламыйча, үзләренең «эчә белүләре», күп эчеп тә «исермәүләре» белән мактаналар.

Күпме эчкән белмәү, контрольне югалту да — алкоголизмның башлангыч стадиясенең житди билгесе. Берәз исерде исә, кеше эчүдән туктый алмый, үзен белештермичә эчә башлый. Айныгач баш төзәтү дә хроник алкоголизмга күчүне күрсәтә. Эчә торган кешенең иртәме-соңмы, айныганның соң куллары калтырый, ул тирли, ару-талу, хәлсезлек, курку, тынычсызлык тоя, эшли алмый. Болар барысы да азгына спиртлы эчемлек эчкәч бетә яки беркадәр кими, ләкин бу бик кыйммәткә төшә — кеше алкогольга әверелә. Кич белән аның яңадан эчәсе килә башлый. Тагын эчә, ә икенче көнне баш төзәтә. «Атасы баласын эчкән өчен түгел, баш төзәткән өчен кыйнаган», ди халык. Бер дә айнымыйча, баштарак 2—4 көн, аннары 10—15 көн рәттән тыелгысыз эчү — хроник алкоголизмның иң авыр формасы. Ул бөтен акчасын эчүгә туздыра, әйбер сата, алкогольле суррогатлар (политура, одеколон һ. б.) эчә, эшләми, бөтенләй диярлек ашамый, начар йоклый. Ниният, кеше психиатрия больницасына мөрәжәгать итәргә мәжбүр була.

Әйтелгәннәрдән бик әһәмиятле нәтижә ясарга мөмкин: аек фикерләүче культуралы һәр кеше, тәнкыйть күзлегеннән чыгып, аңлы караш тәрбияләргә тиеш. Бу исә, искелекнең бик күп калдыкларын бетергән кебек, алкоголизмны бетерүгә дә ярдәм итәчәк.

Яшьләр коллективы, әгәр анда эчүчелеккә бирелгән кешеләр бар икән, аларга искелекнең бу яман калдыгын жиңеп чыгарга булышырга тиеш. Монда комсомолларның — совет яшьләренең алдынгы отрядының роле чиксез зур.

Спиртлы эчемлекләр кулланучыларны коллективта жәмәгать эшенә тарту ихтыяр көчен, сәламәтлеккә ныгыту һәм гомәрне озайтуга булыша торган физкультура һәм спорт белән шөгыйльләнүгә тарту да алкоголизмга каршы уңышлы көрәшүгә зур ярдәм итәчәк.

Совет кешеләренең аң дәрәжәсен күтәрү, көнкүрешбездәге төрле искелек калдыкларын һәм начар тәәсирләрне жиңеп чыгу куәтле һәм гүзәл Ватаныбызның тагын да чәчәк атуына һәм ныгуына булышлык итәчәк.

ТӘМӘКЕ ТАРТУНЫҢ ЗАРАРЫ

Тарихтан билгеле булганча, тәмәкене Европага диңгез сәяхәтчесе Христофор Колумб алып кайткан.

Язмыш шаяруыдыр инде, Европада тәмәке плантациясен беренче тапкыр врач Франциско Гернандес үстергән. Ул заманнарда тәмәкене шифалы дип уйлаганнар. Португалиядәге француз илчесе Жан Нико хәтта Франция королевасы Екатерина Медичига бүләк итеп тәмәке орлыгы жибергән. Соңыннан Никонның фамилиясе тәмәке алколоидының фәнни исеме — никотин булып киткән. Тәмәкенең «шифалы» булуын исәпкә алып, врачлар хәтта тартасы килмәгән кешеләргә дә тартырга киңәш иткәннәр. Шунлыктан XVI гасыр ахыры һәм XVII гасыр башларында тәмәке киң таралган. Шулай да озакламый күңелләре кайта, әмма бу — тәмәке тарту белән мавыгуга кома чауламый.

Россиядә Петр I гә кадәр тәмәке тарту бик каты эзәрлекләнгән: тарткан кешеләрнең борын тишәкләрен ертканнар, кыйнаганнар. Ә яңадан тарта башлаучыларга каторга һәм хәтта үлем жәзасы янаган. Әмма Петр I үз тирәсендәгеләрне тартырга мәжбүр иткән, үзе дә тарткан һәм буйсынмаучыларны жәзалаган. Шуннан бирле тәмәке тарту, башка илләрдәге кебек үк булмаса да, бездә дә көнкүрешкә керде. Мәсәлән,

АКШта 180 млн. кешенең — 70 млн. ы, ә Англияда барлык хатын-кызларның яртысы тарта.

Тәмәке тәмәке яфрагынан әзерләне, аның составында аксымнар, углеводлар, минераль тозлар, клетчатка (үсемлек күзәнәкләренең тышчасы составында була торган жепсел матдә), ферментлар, май кислоталары һ. б. бар. Шулардан кеше өчен куркыныч матдәләр — никотин һәм изопреноидлар — турында әйтеп китәргә кирәк.

Тәмәке яфрагында микъдары һәм кешенең төрле органнарына һәм системаларына тәәсир итүе ягынан никотин беренче урында тора. Ул организмга тәмәке төтенә белән керә, составында, никотиннан башка, ярсыткыч матдәләр, шул исәптән яман шешләр китереп чыгаруга булышучы канцероген матдәләр (бензпирен һәм дибензпирен), 9,5% углекислый газ (атмосфера һавасында ул 0,046%) һәм 5% углерод окисе (ул атмосфера һавасында юк) була.

Никотин нервларны агулый. Хайваннарда ясалган тәҗрибәләр һәм кешеләрне күзәтүләр шуны исбат итте: никотинның аз гына дозасы да нерв күзәнәкләрен ярсыта, сулауны һәм йөрәк тибешен ешайта, йөрәк кыскаруларының ритмын боза, күңелне болгата һәм костыра. Аның зур дозалары үзәк нерв системасы, шул исәптән вегетатив нерв системасы күзәнәкләренең эшчәнлеген дә тоткарлый, ә аннары бөтенләй туктата. Нерв системасының какшавы эш сәләтен киметә, куллар калтырый, хәтер начарлана.

Никотин эчке секреция бизләренә, өлешчә бөөр өсте бизләренә дә тәәсир итә, алар исә кан тамырларын тарайта, артериаль кан басымын күтәрә һәм йөрәк кыскаруын ешайта торган адреналин гормоны бүлеп чыгара. Жәненс бизләренә тәәсир итеп, ирләрдә женси көчсезлек — импотенция барлыкка китерә. Шуңа күрә авыруны тәмәке тартуын ташлагач кына дәвалый башлайлар.

Никотиннан тыш, тәмәке төтененен башка состав өлешләре дә зарарлы. Организмга углерод окисе (ис газы) кергәндә, кислород кытлыгы башлана, чөнки газ гемоглобин белән кислородка караганда жиңелрәк кушыла һәм кан белән кешенең барлык орган һәм тукумаларына тарала.

Тәмәкене коры куганда барлыкка килгән продукт-

ларда дегет, сумала һәм канцероген тәэсирле (бенз. пирен) матдәләр бар. Тәҗрибәләр нигезендә тәмәке төтенә сулаган тычканнарның 70% ында үпкә рагы башлануы ачыкланган. Тәмәке тартучы кешеләрдә үпкә рагы тартмаучыларга караганда 20 тапкыр күбрәк була. Кеше озаграк тарткан саен, аның бу каты авырудан үлү ихтималы шулхәтле күбрәк. Статистика тикшеренүләре рак авыруы тәмәке тартучыларның башка органнарында да — үңәчтә, ашказанында, бу-газ һәм бөөрләрендә ешрак очравын күрсәтте. Мундштукта җыелган экстрактың канцероген тәэсирендә, аскы ирендә рак башланырга мөмкин.

Тәмәке тарту еш кына хроник бронхитка сәбәп була, берөзлексез ютәлләтә һәм авыздан тәмсез ис килә.

Хроник ялкынсынудан бронхлар киңәя, бронхоэктазлар хасил була. Моның нәтиҗәсә күңелсез бетәргә — пневмосклероз, үпкә эмфиземасы башланырга, кан әйләнеше начарланырга мөмкин. Карлыккан тавыш, шешенгән йөз, тын кысылу да тәмәкене бик күп тартуны күрсәтә.

Тәмәке тартудан туберкулез да башланырга мөмкин. Мәсәлән, шул авыру белән интегүче 100 кешенен 95 е авыру башланганда тәмәке тартучылар булалар.

Тәмәке тартучыларның еш кына йөрәгә авырта. Бу — йөрәк мускулларын тәмин итеп торучы коронар кан тамырларының кысылуы-тараюы, стенокардия (йөрәкнең коронар җитешсезлегә) барлыкка килү белән бәйле. Йөрәк инфаркты тәмәке тартучыларда тартмаучыларга караганда 3 тапкыр ешрак очрый.

Тәмәке тарту облитерациялә эндартериит килеп чыгуга — аяктагы кан тамырларының бик озакка кысылуына сәбәп була. Күбесенчә ирләрдә була торган бу авыру аякларга кан килүне тоткарлый, ахырда гангренага һәм ампутациягә (аякны кисүгә) китерергә мөмкин.

Тәмәке төтенендәге матдәләрдән беренче чиратта тешләр һәм авызның лайлалы тышчасы, шулай ук ашкайнату тракты зарарлана. Никотин ашказаны согы бүленүне арттыра, күкрәк авызында авыртулар сизелә, күңел болгана һәм костыра. Бу инде — гастрит һәм ашказаны җәрәхәтенен беренче билгеләре, тәмәке тартучыларда ул авырулар тартмаучыларга

караганда ешрак очрый. Мәсәлән, ашказаны жәрэхәте белән авыручы ирләрнең 96—97% ы элек тәмәке тарткан.

Ниһаять, тәмәке тартудан никотин амблиопиясе башланырга мөмкин. Бу кешене берәз яисә бөтенләй сукурайта. Ул бик куркыныч авыру, хәтта бик көчле дөвалау да һәрвакыт ярдәм итми.

Димәк, тәмәке тартуның бернинди дә уңай ягы юк. Моның белән тартучылар да килешә, билгеле. Еш кына алар: «Мин тәмәке тартуның зарарын сизмим. Авырый башласам, ташлармын», — диләр. Бу — үз-үзеңне алдау. Мәгълүм булганча, тәмәке тарту нәтижәсендә барлыкка килгән авыруларны тартмый башлагач дөвалау да һәрвакыт яхшы нәтижә бирми. «Стаж»лы тәмәкечеләрнең дә бу зарарлы гадәтне берничә тапкыр ташларга тырышып карамаганы табылыр микән. Мең ярым тәмәке тартучыдан сорашу үткәргәннәр, шуларның 61,6% ы тартуны ташларга тырышкан. Бу фикергә алар тарту нәтижәсендә сәламәтлекләре какшагач килгәннәр. Кызганычка каршы, аларның күбесе иске гадәтләрен ташлый алмаган. Шуңа күрә моңа башта ук гадәтләнмәскә тырышырга кирәк.

Тәмәке тартучылар үзләре генә агуланмыйлар, бәлки тирә-юньдәгеләрне дә агулыйлар. Медицинада хәтта «пассив тарту» дигән термин барлыкка килде. Моңы болай аңлатырга мөмкин: тартмый торган кеше организмында никотин тәмәке төтенле, җилләтелмәгән бүлмәдә сәгать ярым утырганнан соң 8 тапкыр арта.

Тагын бер нәрсәне әйтеп китәргә кирәк: саксыз ташланган тәмәке төпчеге еш кына урманнарда, печәнлекләрдә янғын чыгуга, шахталардагы шартлауларга сәбәп була. Мәсәлән, Англиядә һәр сигез янғынның берсе тәмәке төпчегеннән килеп чыга.

Тәмәке тартучылар үзләренә зур материал зыян да китерәләр. Алар чын мәгънәсендә ел саен күпме акчаны җилгә очыралар, бу акчага никадәр файдалы әйбер алып булып иде!

Бездә тәмәке тартуга каршы зур көрәш алып барыла. Тәмәке җитештерү акрынлап кими, тәмәке плантацияләре һәм фабрикалары башка максатларда файдаланылачак. Бездә тәмәкегә реклама ясалмый;

капиталистик илләрдән аермалы буларак, жәмәгать урыннарында (кино залларында, театрда, автобуста, метрода) тарту һәм балаларга тәмәке сату тыела. Хәзерге вакытта сигарет һәм папиросларны үзенә жәлеп итәрдәй исемнәр белән атамау һәм матур тартмаларда чыгармау мәсьәләсе куела.

Тәмәке тартуны киңәйтү турыдан-туры монополияләр файдасына хезмәт иткән капитал дөнъясында бу мәсьәләгә башкачарак карыйлар. Аларның девизы бер — нәрсә белән генә сату итсәң дә ярый — акчагына булсын. Мәсәлән, АКШта тәмәке сатудан килгән табыш 3 млрд. долларга җитә. Анда 4 млн. га якын кеше тәмәке эшләү һәм сату белән генә шөгыльләнә.

Тартуны ташларга кирәк дип хәзер бик күп язалар. Бу, әлбәттә, дөрес. Шулай да иң мөһиме — кешене тарта башлаганчы кисәтү, диясе килә. Чөнки тарта башлаучылар саны нигездә яшьләр хисабына арта.

Бүгенге яшүсмерләр очучы, космонавт, подводниклар һ. б. булырга хыялланаалар, ә тәмәке тарту аларның хыялларының тормышка ашуына җитди киртә булырга мөмкин. Тәмәке тартучы яшьрәк булган саен, аның организмы никотин белән тизрәк һәм көчлерәк агулана. Тәмәке тартучы яшүсмерләрнең, галимнәр фикеренчә, еш кына фикере таркау була, укуда алар иптәшләреннән артта калалар. Врач-психиатрлар, тәмәке тартучы укучылар арасында какшау нервлылар һәм тәртипсезләр тартмаучыларга караганда күбрәк, диләр.

Тәмәке тартучы балалар физик үсештә дә артта калалар. Тәмәке тартуның авыздан начар ис килү, тешләр саргаю, тавыш калынаю кебек котылгысыз нәтиҗәләре дә яшүсмерне бизәми. Врач булу һәм тормыш тәҗрибәсе генә түгел, бәлки илебезнең үсеп килүче буынына мәхәббәт тә безнең алдыбызга яшьләрне бу начар гадәттән саклау бурычын куя.

ВЕНЕРИК АВЫРУЛАР

Күбесенчә җенси юл белән күчә торган авыруларны венерик авырулар дип атыйлар. Гонорея, сифилис, трихомоноз аеруча еш очрый. Бөтендөнъя сәла-

мәтлек саклау оешмасы мәғлүматларына караганда, соңгы ун елда бу авыруларның арта баруы күзәтелә. Күптән түгел бөтен дөньяда 40 млн. кешенең сифилис белән, 60 млн. гонорея белән авыруы ачыкланды. Бу гаять зур саннар да капиталистик илләрдәге хәл-нең торышын ачып бетерә алмый әле. Мәсәлән, АКШ-ның специализацияләшкән учреждениеләрендә авыруларның бары 20% ы гына теркәлә, калганны аерым врачларда дәвалана. Башка капиталистик илләрдә дә шундыйрак хәл күзәтелә.

Капиталистик илләрдә венерик авыруларның шулкадәр нык таралуының сәбәбе нәрсә соң? Бу — урбанизация, ягъни шәһәрләрнең үсүе, бу хәл исә әхлаксыз кешеләргә җәмәгать контролен авырайта. Акселерациягә бәйле буларак, җенси өлгерү белән социаль өлгерүнең ярашмавы да бар, бу да өйләнешкәнче үк очраклы җенси мөнәсәбәтләргә керүне арттыра. Чит ил галимнәре бу мәсьәләдә кызыклы гына мәғлүматлар китерәләр: Англиядә 14—17 яшътәге кызларның 82% ы җенси тормыш белән яшиләр, ә АКШта сифилис белән авыручыларның 50% ы 25 яшъкә җитмәгән. Швед врачлары мәғлүматлары да гыйбрәтле, анда гонорея белән авыручыларның 37% ы югары уку йорты студенткалары. Капиталистик илләрнең күбесендә хатын-кызларның хокуксызлыгы, эшсезлек, халыкның культура дәрәжәсе түбән булу нәтижәсендә фахишәлек нык таралган.

Хатын-кызларны балага узудан саклый торган ышанычлы чаралар куллану да венерик авыруларның күбәюенә сәбәп булып тора.

СССРда венерик авырулар артуга булышлык итә торган социаль факторлар бетерелде. Бездә эшсезлек янамый, хатын-кызлар тигез хокуклы, халыкның культура дәрәжәсе югары, ә медицина ярдәме түләүсез. Шулай да, венерик авырулар бетте дип булмый, чөнки әхлаксыз кешеләр әле очрый. Кагыйдә буларак, сифилис һәм гонореяны очраклы рәвештә җенси мөнәсәбәткә кергән кешеләр йоктыра. Бу беренче чиратта — дәрәс җенси тәрбия бирмәү, венерик авырулар турында хәбәрдар булмау нәтижәсе. Алкогольле эчемлекләр белән мавыгу да эзсез калмый: авыручыларның 70% тан артыгы авыруны исерек хәлдә йоктыра.

Венерик авырулар таралуга дэвалап була дигән ялгыш караш та сәбәп була. Кайберәүләр, «тәҗрибәле кешеләр»дән киңәш алып, үз-үзләрен дэвалау белән шөгыйльләнәләр. Болар барысы да авыруның көчәюенә генә сәбәп була.

Гонорея һәм сифилис авыруларын кисәтү өчен, аларның төп билгеләрен белү бик мөһим.

Гонорея (триппер) — бик еш очрый һәм, ихтимал, күптәннән килә торган венерик авырудыр. Авыру кузгатучы микроб — гонококк 1879 елда Нейсер тарафыннан ачыла. Микроскоп аша караганда, микроб парлы кофе орлыклары сыман күренә. Кеше организмына эләкмәсә, озак яшәми. Шулай да юеш әйберләрдә (губка, мунчала, сөлгедә) гонококк 24 сәгатькә кадәр яши.

Гонорея гадәттә авыру кеше белән җенси мөнәсәбәткә кәргәндә йога. Гонореяны шуның белән авыручылар яисә хроник авыручылар йоктыра. Авыру беренче билгеләре белән башлаганчы 1—2 көн алдан да йогарга мөмкин. Күзәтүләрдән чыгып, түбәндәге мисалны китерергә була.

Авыру К., 18 яшьтә, өйләнмәгән. Командировкада чакта таныш булмаган хатын белән, ә өенә кайткач, танышы О. белән җенси мөнәсәбәткә керә. Ике көннән соң, сигәндә авырту сизелә һәм сидек юлыннан эренле бүлендек килә башлый. Яңа гына башланган көчле гонорея дип диагноз куела. Авыру таныш булмаган хатыннан йоккан дип, ә О. белән бер генә тапкыр, анда да сидек юлыннан бүлендек килгәнче үк җенси мөнәсәбәткә керүен уйлап, үзенә О. белән мөнәсәбәтен врачтан яшерә.

10 көннән соң безгә, сигәндә авыртудан һәм аналык җиңсәсеннән эренле бүлендек килүдән зарланып, О. мөрәҗғәгать итте. Аның да яңа гына гонорея белән авырый башлавы ачыкланды. Шулай итеп, авыру К. авыруны тышкы билгеләре күренүдән ике көн элек кенә О. га йоктырган булып чыкты.

Сирәк кенә гонорея, җенси булмаган юл — авыру кешенең урын-җире, мунчала һ. б. әйберләре аркылы йогарга мөмкин.

Бу күбрәк кечкенә балалар, бигрәк тә кыз балалар авырганда күзәтелә. Бу хәл авыру кеше белән бер төнге чүлмәкләрдән файдаланганда, авыру ата-аналар белән бер урында йоклаганда яисә ваннада коенганда күзәтелә.

Инкубация чоры, ягъни авыру йокканнан аның беренче билгеләре белән башлаганга кадәрге вакыт

берничә көн була. Ул берничә атнага сузылырга да мөмкин. Бу өлөшчә башка төрлө авырулар (грипп, ангина, үпкә ялкынсынуы) вакытында антибиотиклар яки сульфаниламидлы препаратлар кулланганда була.

Ирлөрдә гонорея билгеләре күп төрлө. Башта сидек юлында кычыту һәм берәз авырту сизелә. Озак та үтми, лайлалы, аннары эренлө бүлендек килә башлый. Иң әһәмиятлесе — гонореяның беренчө билгеләре белән башлауга врачка бару, чөнки үз вакытында дөвалау авыруның беренчө билгеләрен тизрәк бетерергә ярдәм итә. Әгәр шул вакытта сизмәсәң, сизгәндә авыртулар көчәя, бүлендек күбрәк килә башлый. Бу — сидек юлының алгы өлөшкәндә көчлө гонорея башлану билгесе. Гонорея сидек юлының арткы өлөшкә күчкәч, авыру шактый көчәя: сиеп бетергәч, авырту сизелә, ә кайчагында берничә тамчы кан да килә. Гонорея процессы орлык куыкчыкларына күчсә, орлык бүленеп чыкканда бик нык авырta, орлык сыеклыгында кан күренә. Күкәй өстәмәләре зарарланганда, температура күтәрелә, авырулар күкәй капчыгының бик нык авыртуыннан зарланалар. Күкәй өстәмәләренек ике ягы да зарарланса, орлыкның аталандыру сәләте бетә. Мәни бизендә хроник гонорея өш кына женси көчсезлеккә — импотенциягә сәбәп була. Мәни бизе сыекчасының үзгәрүе — сперматозоидлар өчен начар тирәлек, алар хәрәкәтләнми башлыйлар һәм үлөләр (некроспермия). Нияят, гонококкларның кан юлына элөгеп, буыннар ялкынсынуын китереп чыгарулары һәм йөрәккә зарарлау очраклары билгеле.

Авыру вакытында врачка бармаса, гонорея кискен формадан хроник формага әйләнергә мөмкин. Сидек юлыннан бүлендек килү кими, ләкин сидек юлының лайлалы катлавын тарайта торган житди үзгәрешләр булырга мөмкин.

Гонореяны дөвалап була. Ләкин дөвалау нәтижәсө дөрес диагнозга бәйлө, аны лаборатория һәм башка тикшерүләр нәтижәсөндә врач кына куярга мөмкин. Сидек юлыннан эренлө бүлендек башка авырулар вакытында да була.

Менә шуның өчен үз белдегек белән дөваланырга ярамый, чөнки гонореяның төп билгеләрен күрмәскә һәм дөвалану озакка сузылырга мөмкин.

Дэвалану чорында һәм учеттан төшкәнче 1—3 ай чамасы авырулар женси якынлыктан тыелып торырга тиешләр. Бу — хатын-кызга йоктырмау өчен генә түгел, бәлки авыруның сәламәтләнүе өчен дә әһәмиәтле шарт.

Дэваланып бетмичә торып, балалар белән бер урында ятарга ярамый. Үзеңә аерым мунчала, сөлге, өчкә киём булдырырга кирәк.

Авырганда алкогольле эчемлекләр эчәргә, аш тәмләткечләр кулланырга ярамый. Гонорейны вакытында дэвалаганда сәламәтләнәргә мөмкин. Ниһаять, шуны да әйтергә кирәк, авыру үзенә бөтен женси бәйләнешләре турында врачка әйтергә тиеш. Авыруның кайдан йогуы ачыкланмаганда, гонорей белән авырган кешене 6 айга кадәр күзәтергә туры килә.

Сифилис — иң житди венерик авыруларның берсе. Кайбер тикшеренүчеләр, ул авыру Европага Америкадан 1493 елда Колумб экспедициясе белән кәргән, дип, икенчеләре инде Борынгы Греция һәм Рим язучылары ук сифилис вакытындагы кебек үзгәрешләр турында язганнар, диләр. Бу — сифилисның Европада бик күптән булуы турында сөйли. Һәрхәлдә, француз короле Карл VIII гаскәрләрендә XV гасырда ук сифилис эпидемиясе таралу турында шактый ышанычлы мәгълүматлар бар. Россиядә сифилис XV гасыр ахыры — XVI гасыр башларында билгеле булган.

Элек авыруны төрләчә — французча, немец, итальянча һ. б. атап йөрткәннәр. Сифилис дию көтүче Сифилус исемәннән алынган. Италия врачы Фракасторо легендасы буенча, мәхәббәт алиһәсе Венера үзеннән көлгән өчен җәза итеп Сифилусны яңа авыру белән газәпләнгән мәҗбүр иткән.

Сифилисны кузгатучы микроб — төссез спирохета — 1905 елда Шаудин һәм Гофман тарафыннан ачыла. Спирохета организмнан тыш кипкән очракта үлә, ләкин юеш тирәлектә, шулай ук мәеттә шактый озаак саклана.

Инфекциянең төп чыганагы — сифилис белән авыручы кеше. Авыру күбесенчә женси юл белән күчә. Әмма үбешкәндә, бер стаканнан эчкәндә, теш щеткасы, сөлге уртақ булганда, тәмәке төпчеге, पोмада аша да йогу очраклары бар. Болардан тыш,

сифилис белән авыручы йөкле хатыннардан балага соңгылык аша күчәргә мөмкин.

Сифилисның инкубация чоры 3—4 атна чамасы. Соңгы елларда инкубация чорының тагы да озаккарак сузылуы билгеле. Бу өлешчә зарарланганнан соң башка авырулардан дөвалану өчен антибиотиклар куллану белән аңлатыла.

Спирохета үтөп кәргән урында жәрәхәт хасил була. Ул авыртмый, өстө шомә һәм каты була. Шуңа аны «каты шанкр» дип тә атыйлар. Бу — сифилисның башлангыч чоры. Шул чорда төссөз спирохетаны жәрәхәт тирәсәндәге лимфатик төәннәрдә табарга мөмкин. Шулай итөп, сифилис йөккәннән соң беренчә атнада ук ул бөтөн организм авыруына өйләнә.

Шанкр барлыкка килөп 7 көн үткәч, жәрәхәт тирәсәндәге лимфатик төәннәр зурая — бубоннар барлыкка килә. Ул вакытта авыру хәлсөзлектән, баш авыртудан, йөкөсызлыктан зарлана. Ләкин еш кына бу билгеләр сизелми дә, димәк, сифилис бернинди билгеләрсөз дә таралырга мөмкин.

Шанкр урынына карап, авыруның ничөк йөккәннән ачыкларга була. Әйтөк, жәрәхәт жөнөс органнарында икән, жөнөс юл белән йөгөүи шик тудырмай. Бубонның кайда урнашуы да йөгөү юлын табарга ярдәм итә. Мәсәлән, ияк астындагы лимфатик төәннәр зарарланган булса, жәрәхәтне авыз куышлыгынан өзлөргә кирәк.

Шанкр гадәттә бер гөнә була, ләкин кайвакыт 2—5—10 һәм аннан да артып китә. Жәрәхәт күп очракта авыртмый, шуңа күрә врачка бик соң мөрәжәгать итәләр.

Ирләр үзлөрөндә сифилисның беренчө билгеләрөн шактый жиңөл тапсалар да, хатын-кызлар күп вакытта ачыклай алмайлар. Әйтөк, шанкр аналый муентыгында булса, авыру кешө моны үзө сизми дә, ә оча сөягө тирәсәндәге лимфатик төәннәр зурая.

Авыруның башлангыч чорында төрлө катлауланулар булырга мөмкин. Мәсәлән, жөнөс әгъзасының башы шөшә, ул бик авыр ачыла, яисә бөтөнләй ачылмай (фимоз). Алкогольлө эчөмлөкләр белән мавыңкан, хәлсөзлөнгән кешөлөрдә жәрәхәт зураерга, тирәпөөргә һәм яра тирәсәндәге тукымалар зарарланырга мөмкин.

Андый чакта үз белдегең белән дәваланырга ярамый. Шанкрға төрле мазьлар сөрткәч тизрәк төзәлсә дә, авыру кала һәм көчәя бара. Хәер, жәрәхәт бернинди дәвасыз да төзәлергә мөмкин. Сифилисны начар дәваласаң, яки бөтенләй дәваламасаң, башлангыч стадия икенчесенә күчә. Мондый мисал китерәбез.

Авыру В., 24 яшьтә. Таныш булмаган хатын белән җенси мөнәсәбәткә керә. 4 атнадан соң җенес органнарында 3×5 мм зурлыкта түгәрәк жәрәхәт барлыкка килә, авыртмый. Авыру 5% лы синтомицин эмульсиясе сөртә. Шул вакытта ангина белән авырый һәм үз белдеге белән эритромицин кабул итә. Кечкенә яра 10 көндә төзәлә. В. аның турында оныта.

2 ай үткәч, тәнендә тимгелләр барлыкка килә, һәм ул тире авырулары диспансерына бара. Клиника мәгълүматлары һәм лаборатория тикшерүләре нигезендә (Вассерман реакциясе авыру барлыгын исбатлый) сифилисның икенче стадиясе башланган дип диагноз куела.

Шулай итеп, үз белдеге белән дәвалану аркасында (кечкенә ярага 5% лы синтомицин эмульсиясе сөртү һәм эритромицин кабул итү) сифилисның башлангыч чорына хас билгеләрне бетерә. Ә авыру кала һәм көчәя.

Жәрәхәт барлыкка килгәннән соң 3—4 нче атналарда авыруның канында үзгәрешләр була — Вассерман реакциясе авыру барлыгын дәлилли. 5—6 нчы атналарда терсәк, муен, култык асты һ. б. лимфатик төеннәре зурая. Сифилисның башлангыч чоры 6—8 атнага сузыла. Авыру нәкъ менә шул чорда — сифилис инфекциясенә башлангыч чорында дәвалана башларга тиеш.

Шанкр барлыкка килеп 2 ай үткәч, сифилисның беренчел чоры тәмамланып, икенче чоры башлана. Бу вакытта авыруның кәефе начарлана: температура күтәрелә, хәлсезлек, йокысызлык, бик нык баш авырту сизелә, сөяк һәм мускуллар сызлый. Гадәттә авыру ябыга, азканлылык башлана.

Авыруның икенче чорында тиредә һәм лайлалы тышчаларда розеолалар — төрле-төрле кечкенә түгәрәк яки овал рәвешендәге кызыл тимгелләр барлыкка килә. Алар күбрәк корсакка һәм күкрәккә чыгалар. Андый тимгелләр берничә атна эчендә хәтта дәваламыйча да бетәргә мөмкин.

Кайчагында тәндә, уч төбендә, табан астында, җенес органнарында коңгырт-кызыл төстәге зур яки

кечкенә төерләр барлыкка килә. Ул тимгелләр маңгайга чыкканда (Венера тажы) авыруга аеруча уңайсыз була.

Женес органнары тирәсендә тиренәң дымлы булуы сифилис папулаларын зурайта, аларның өсләре көпшәкләнә. Шундый чиләнәп торган папулаларда яки зур кондиломаларда спирохеталар чиктән тыш күп була һәм жени юл белән сифилис таралуның төп чыганагы булып тора.

Кайвакыт авыруның икенче чоры башланганда үлекле куыкчыклар бөтен тәнгә тарала. Бу чорда еш кына чәч коела.

Тимгелләр һәм папулалар тирегә генә түгел, ирен, авыз куышылыгы, миндальсыман бизләрнең лайлалы тышчасына да (сифилитик ангина) чыгарга мөмкин. Еш кына тавыш ярылары зарарлана (тавыш карлыга). Бу билгеләр эпидемиологик планда гадәттән тыш әһәмиятле, чөнки мондый чакта авыру бик тиз йога, сифилис жени булмаган юл белән дә тиз таралырга мөмкин.

Берничә атнадан соң тимгелләр бетә. Ләкин сифилисның икенче чоры яңадан кабатлана. Бу авыру еш кына механик ярыткычлар аркасында кузгала. Авызда (бигрәк тә тәмәке тартучыларда), женес органнарында, тавыш ярыларында (жырчыларда) һәм арт юл янында гадәттәге авыру билгеләре тагын кабатлана. Йокканнан соң вакыт никадәр күбрәк үтсә, тимгелләр шулкадәр сирәк кабатлана һәм алар арасындагы вакыт та шулкадәр озынрак була.

Инде алда әйтелгәнчә, башлангыч чорда авыру кеше кайвакыт аның барлыгын белми дә. Икенче чорда да шулай булырга мөмкин, чөнки сифилис тимгелләре әллә ни сизелми һәм, кагыйдә буларак, авыртмый да, кычытмый да. Кызганычка каршы, нәкъ менә сифилисның беләнми һәм шуңа күрә дәваланмый узган очраклары соңыннан бөтен организмны зарарлый. Мәсәлән, нерв системалары сифилис белән зарарланган кешеләрнең еш кына хәлләрдә элек үзләренең сифилис белән авыруларын яшерүләре — һәр врачка мәгълүм нәрсә. Барысы да хакыйкәтне яшерәләр дип булмый; алар сифилисның билгеләре дә беләнми торган формасыннан интеккәннәр.

Сифилисның икенче чорында тире һәм лайлалы

тышчалар гына түгел, бәлки эчке органнар — бавыр, беер, күз, кан тамырлары һ. б. зарарлана. Бу чорда нерв системасындагы үзгәрешләр сизелмәскә һәм бары жентекләп тикшергәннән соң гына беленергә мөмкин.

Сифилисның икенче чоры уртача 4—5 елга сузыла. Шуннан соңгы барышы дэвалануга һәм авыруның врач билгеләгән режимны жиренә житкереп үтөвенә бәйле. Авыру режимны бозса, сифилис баштагы чорларга караганда да яманрак шешле өченче (яки гуммоз) чорга күчә. Бу чорда күбесенчә эчке органнар яки нерв системасы зарарлана, тире төрле авыруларны хәтерләткән (шешләр һ. б.) үзенә бертөрле гаять үзенчәлекле төс ала, төзәлгәч яра урынында жөй кала.

Еш кына тәннең теләсә кайсы жирендә теерләр чыга. Бу теерләр бер яки ике була, тавык йомыркасы кадәр, башта тыгыз, аннан әкреләп йомшаралар һәм жәрәхәткә әйләнәләр. Жәрәхәтнең кырыйлары каты, төбе пычранып тора. Гумм өскә түгел, күбрәк тирәнгә жәелә һәм кешене бик ямьсезли. Шуннысы да бар, ул кешенең йөзенә чыга. Сөяк тукумасының таркалуы нәтижәсендә еш кына «иярсыман» борын, жәрәхәтле бер тишек, ягъни «куыш» барлыкка килә. Авыру тагын да таралса, бу борын юкка чыга. Борын, авыз куышлыгы, йоткылык урынына тоташ бер куышлык барлыкка килә. Авыруның кыяфәте ямьсезләнә, үзе өчен дә әйбәт булмый: ашаган азыгы шунда ук борын аша кире чыга, бугазга эләгә.

Билгеле, болар барысы да дэваланмаганда һәм режимны бозганда гына (алкогольле эчемлекләр, наркотиклар белән мавыкканда һ. б.) барлыкка килә.

Сифилисның өченче чорында — орган һәм тукумаларда шешләр хасил була: алар бавырны, беер, үпкә, сөякләр, мускуллар, кан тамырларын, ми, йөрәк һәм нервларны зарарларга мөмкин.

Авыру өчен иң куркынычы — кешенең мөһим кан тамырының — аортаның зарарлануы. Сифилис процессы аның сузылучанлыгын киметә. Йөрәктән көчле басым белән аккан кан тәэсирендә ул капчыксыман бүлтәя һәм аневризм барлыкка килә. Аортаның стенозы юкара һәм ахырда кан басымы астында шартлый — кеше чәчәк кебек вакытында кинәт үлөп китә.

Кыска вакытлы очрашуларның, очраклы женси мөнәсәбәтләрнең һәм сифилисның башлангыч чорын тиешенчә дэваламауның күңелсез нәтижәләре менә шундый.

Сифилисның өченче чоры, тормыш өчен иң мөһим органнар зарарланганлыктан, авыру өчен аеруча куркыныч. Шулай да бу чорда ул башкаларга йокмаска мөмкин.

Сифилисның шешләр барлыкка килү чоры озакка сузыламы соң? Бу сорауга җавап бирүе шактый кыен. Өченче чор билгеләре килеп чыгарга мөмкин. Шулай да шешләр чор 20—30 елдан соң кабатланырга мөмкин. Кайчагында, авыруның беринди билгеләре сизелмәгән көе, авыруда хәтта 30—40 елдан соң һич көтмәгәндә сифилисның өченче чоры башлана. Бу — гаять зур фаҗига, тиешенчә дэваламаганда, ул буыннан буынга да күчә.

Галимнәр, бу авыру балага ата-ананың икесеннән дә бертигез күчәме дип, бик озак бәхәсләштеләр. Хәзер инде сифилисны балаларга күчерүдә төп гаеп анада булуы ачыкланды, ул өйләнешкәнче үк авырганмы, әллә авыру иреннән йокканмы — анысы барыбер. Авыру ана канында бик күп спирохеталар була, алар соңгылык аша карындагы яралгының кан тамырларына күчә һәм барлык органнарында, бигрәк тә бавырына, бөөрләренә, үпкәсенә үтеп керә. Шуңа күрә бала ана карынында ук (күп вакытта йөклелекнең җиденче аенда) үлөргә мөмкин. Ул ярымтаркалган хәлдә була.

Әгәр яралгы җитлегеп туса, балада авыруның төрле билгеләре күренә. Тирегә, бигрәк тә уч төбенә һәм табан астына куыклы тимгелләр чыга. Кайбер очракта тимгелләр бала үсә төшкәчрәк килеп чыга.

Еш кына лайлалы тышчалар зарарлана. Авыру балалар гадәттә борын аша сулый алмыйлар, чөнки үзенә бертөрле томау белән интегәләр. Шуңа күрә бик авырлык белән генә имәләр. Ишетелер-ишетелмәс кенә кычкыралар, тамакның лайлалы тышчасына сифилис таралганлыктан, тавышлары карлыга.

Туганда ук булган сифилис бала вакытта да һәм соңрак та — 5—10—20 һәм хәтта 30 яшьтә дә килеп чыгарга мөмкин.

Аларда иярсыман борын (борын сөякләре таркалу

нәтижәсе), баш сөягенең нормаль булмавын, чәчнең начар үсүен, женес органнарының үсешендә үзгәрешләр, үсүдә артта калуны күзәтергә мөмкин. Ми зарлану аркасында көзән жыерырга, паралич сугарга, акылга зәгыйфьлек килергә мөмкин.

Туганда ук сифилислы балаларда авыруның барышы ата-ананың, бигрәк тә ананың (йөккә калганчы һәм йөкле вақытта) ничек дөвалануына бәйле. Бөтен көчен куеп, акыл белән озак итеп дөвалану гадәттә анага яхшы нәтижә бирә — ана тулысынча сәламәт балалар таба.

Сифилисны дөвалап буламы? Бу сорауга болай дип җавап бирергә мөмкин: әгәр авыру вақытында врачка барса һәм режимны җиренә җиткереп үтсә, ул сифилистан тулысынча котыла ала.

Дөвалау курсы авыруның стадиясенә карап үткәреләр. Һәр курс 1—1½ ай чамасы дәвам итә, анары 2 атнадан 1 айга кадәр тукталып тора.

Дөвалау чорында врачның җентекләп күзәтүе, кан, сидек анализы зарури. Беренче курс, кагыйдә буларак, стационарда, калган курслар амбулаториягә йөрөп үткәрелә. Дөвалану курслары беткәч, авыруны җентекләп һәр яктан тикшереләр. Сифилисның күзгә күренеп торган һәм яшерен билгеләре сизелмәсә, авыруларны 2 елдан 5 елга кадәр контроль астында тоталар. Әгәр сифилис туганда ук булса, күзәтү 15 елга сузыла. Бу вақытта авыру системалы рәвештә больницага йөри, аларны тикшереләр. Күзәтү срогы беткәннән соң авыруны яңадан тикшереп, канына анализ ясап торалар. Бу — кешегә беринди зыян китерми, киресенчә, нерв системасы зарлану мөмкинлегенә ихтималын вақытында ачыкларга ярдәм итә.

Дөвалану чорында авыру тәмәке тартмаска, алкогольле эчемлекләр эчмәскә һәм ару-талудан саклануырга тиеш. Азык төрле-төрле булырга тиеш, физкультура, спорт белән шөгыльләнәргә кирәк. Сифилис белән авыручының урын-җире, савыт-сабасы, туалет әйберләре аерым булырга тиеш. Донор булырга ярый. Врач рөхсәтеннән башка җенси мөнәсәбәтләр тыела. Сифилис белән авырган хатыннар йөккә калса, аларны өстәмә рәвештә дөвалыйлар. Әгәр дөвалау вақытында үткәрелмәсә, бала туганда ук сифилис белән авырырга мөмкин.

Венерик авырулар проблемасы никах мәсьәләләре белән бик тыгыз бәйләнгән, алар белән күбрәк яшьләр авырый. Француз галимнәренең мәгълүматларына караганда, 100 000 өйләнешүченең 6 сында — гонорея, 30 ында сифилис очрый. 100 000 йөклә хатынның 12 сендә гонорея, 30 ында сифилис табыла.

Венерик авырулар еш кына фажигәгә әйләнә, кешеләр аерылыша, баласыз кала, зәгыйфь балалар туа, аналыктан тыш йөкләлек очраklары һ. б. хәлләр була.

Семья тормышында гонорея килеп чыгу, венерик авыруларның җенси функциягә һәм туачак балаларга тәэсире, шулай ук аның белән авырган кешеләргә өйләнешергә ярамау мәсьәләсә җитди игътибарга лаек.

Мәгълүматларга караганда, семьяда килеп чыга торган венерик авыруларның 97 % ка якыны ир яисә хатынның очраклы кешеләр белән җенси мөнәсәбәткә керүе нәтижәсендә була. Сифилис яки гонореяның бары 3 % ы гына ир белән хатында өйләнешкәнче үк булган.

Семья тормышында гонорея гаять үзенчәлекле үтә. Кайвакыт бу авыру белән ир кеше интегә һәм аны «җиңелрәк формада» хатынына йоктыра. Сүлпән, ләкин җитди катлауланулар китереп чыгара торган гонорея барлыкка килә.

Әгәр ир яисә хатын очраклы рәвештә җенси мөнәсәбәткә кергән икән инде, үз хатының (ирең) белән мөнәсәбәткә кергәнче, тиешле профилактик чаралар күрү өчен, врачка барырга кирәк.

Ир яисә хатын авырый башласа, бердәнбер дәрәҗә — ачыктан-ачык сөйләшү, аңлашу.

Авыруы турында белә торып та җенси мөнәсәбәткә керү һәм якын кешеңнең сәламәтлегенә аңлы рәвештә зыян китерү — бөтенләй гафу ителмәслек хәл.

Йөкләлек һәм бала табу еш кына хатын-кызда гонореяның хроник формасын көчәйтә: аналык, көпшәләр, күкәйләкләр, корсак ярысы ялкынсынуын һ. б. җитди катлауланулар китереп чыгара.

Гонореяны дэваламасаң баласыз калырга да мөмкин. Бу — хатын-кызның аналык көпшәләрендә, күкәйләкләрендә яки ирләренең күкәйләкләрендә һәм орлык чыгу юлларында ялкынсынулар нәтижәсендә була.

Гонорея кичергән кешеләр еш кына, өйләнешергә ярыймы, дип врачка баралар. Җавап бирү өчен, врач беренче чиратта элек авыру зарарлаган органнарда гонококклар сакланганмы-юкмы — шуны ачыклай. Моңы гонорея яңа гына башланганда билгеләү җиңелрәк, хроник форма вакытында, бүлендек булмаганда яки бик аз булганда гонореяның тәмам бетү-бетмәвен ачыклау өчен өстәмә тикшерүләр уздыралар. Авыру бөтенләй бетсә, өйләнешергә рөхсәт ителә. Шулай ук ир белән хатынның балалары булу-булмавын да белә ала.

Озакка сузылган, дэваламаган һәм төрле катлауланулар китереп чыгарган гонорея ирләрдә дә, хатыннарда да җенес органнарында баласызлыкка илтә торган үзгәрешләр барлыкка китерә, балалар булмау ихтималын тудыра. Мондый очракларда булачак ир яисә хатын баласыз никах белән яшәргә риза булса гына өйләнешергә мөмкин.

Сифилисның өйләнешүгә һәм булачак балаларга тәэсире турында әйткән идек инде. Тагын шуны әйтергә мөмкин, балада туганда ук сифилис булса, бу фаҗига гадәттә семья таркалу белән тәмамлана.

Трихомоноз — күптән түгел генә венерик авыруларга, ягъни җенси юл белән йога торган авыруларга кертелде. Элек трихомонозны җенси булмаган юл белән дә йоктырырга мөмкин дип уйлыйлар иде. Эмма бу фикер расланмады.

Авыруны кузгатучы — аналык җиңсәсе трихомонадасы. Алар бер күзәнәкле иң гади, камчылы микроорганизмнар. Кипкәндә 4—30 минуттан соң үлә. Юеш урында (губкаларда һ. б.) 2 сәгать яши.

Әйткәнәбезчә, трихомоноз җенси юл белән йога, бик сирәк очракларда гына авыру кеше кулланган предметлар аша — җенси булмаган юл белән йогарга мөмкин.

Инкубация чоры 3 көннән 11 көнгә кадәр. Авыруның көчәеп китүенә сидек-җенес органнарының ялкынсынуы сәбәп була.

Трихомонозның башлануы төрлечә. Ирләрдә сидек каналынан бик аз гына яки шактый бүлендек килергә мөмкин. Кайчакта авырулар сидек юлы авыртудан зарланалар. Сидек каналының арткы өлеше, сидек куыгының муентыгы, мәни бизе, орлык куык-

чыклары, күкәй өстәлмәләре зарарланьрга мөмкин. Бу очракта гонорейяның катлауланган формасын хәтерләткән билгеләр барлыкка килә.

Вакытында врачка бармасаң, трихомоноз хроник формага күчә. Бу чорда авыруның күренеп торган тышкы билгеләре булмый. Шулай да вакыт-вакыт авыру көчәя — сидек юлы сыкрап, бүлендек килә башлый, сигәндә берәз чәнчешеп куя.

Трихомонозга диагнозы сидек юлындагы бүлендектән, мәни бизе сыекчасыннан, орлык куыкчыкларынан, орлык сыекчасыннан авыру кузгатучы микробларны микроскопик тикшерү яисә туклыклы тирәлектә үстөрөп карау нәтижәсендә куялар.

Трихомонозны дөвалап була, врачка никадәр иртәрәк барсаң, шулкадәр әйбәтрәк. Дөвалану чорында жеңси мөнәсәбәттән тыелып торьрга кирәк. Моннан тыш, ир белән хатынның икесенең дә бер үк вакытта дөвалануы әһәмиятле.

Венерик авырулар дәүләткә әхлакый, физик һәм экономик зыян китерә. Иң мөһиме — авыруны кисәтү. Моның өчен СССРда барлык шартлар — социаль факторлар, халыкның югары культура дәрәжәсе, түләүсез медицина ярдәме һ. б. бар. Илдә специальләшкән дөвалау-профилактика учреждениеләренең киң челтәре — тире-венерология диспансерлары һәм кабинетлары булдырылды. Алар авыруларны һәм аларның йогу чыганакларын тикшерәләр, яхшы итеп дөвалыйлар, акушер-гинекологлар һәм башка белгечләр белән бергәләп, сәламәтләндерү чаралары үткәрәләр. Эмма, әгәр аерым әхлак нормаларын сакламыйлар икән, дөвалау учреждениеләренең бу профилактика чаралары тиешле нәтижә бирмәскә мөмкин. Венерик авыруларга юлыкмас өчен, очраклы жеңси бәйләнешләргә кермәскә кирәк.

Венерик авыруларның жеңси булмаган юл белән йогуы сирәк очраса да, юылмаган уртак савыт-саба, сөлге, теш щеткасы һ. б. әйберләргә кулланудан сакланьрга кирәк, чит кешеләрнең тәмәке төпчеген тартудан, таныш булмаган кешеләр белән үбешүдән сак булырга кирәк.

Шуның белән бергә, кеше очраклы жеңси мөнәсәбәткә кәргән икән инде, һич кичекмишә венерик авырулар врачына барьрга кирәк. Әгәр жеңес органна-

рында, лайлалы тышчаларда жәрөхөтлөр яки башка төрлө тимгеллөр күренсә, дэвалау учреждениесенә бару бик мөһим.

Венерик авырулар таралуны кисәтү максаты белән авыру йоккан кешенең гаилә членнарын, йөклө хатыннарын, халыкка көнкүреш хезмәте күрсәтү өлкәсендә эшләүчеләрне тикшерү аеруча мөһим. Гаиләдә һәм мәктәптә дәрәс җенси тәрбия бирү дә венерик авыруларны кисәтүдә гаять әһәмиятле.

Венерик авырулар белән уңышлы көрәшүгә безнең законнарыбыз да булышлык итә. РСФСР Җинаятлар кодексының (ЖК) 115 нче статьясында: «Җенси мөнәсәбәт аркылы яки бүтән төрлө хәрәкәтләр белән башка кешене күрәләтә венерик авыру йоктыру куркынычы астына кую ике елга кадәр срокка иректән мәхрүм итү, яисә бер елга кадәр срокка төзәтү эшләре, яисә 100 сумга кадәр штраф белән җәзалана.

Үзендә венерик авыру барлыгын белә торып, бу авыруны башка кешегә йоктыру өч елга кадәр срокка иректән мәхрүм итү яисә бер елга кадәр срокка төзәтү эшләре белән җәзалана.

Шушы статьяның өченче өлешендә каралган хәрәкәтләр башка кешегә венерик авыру йоктырган өчен элек хөкем ителгән кеше тарафыннан эшләнсә, шулай ук ике яки күбрәк кешегә, яисә балигъ булмаган кешегә венерик авыру йоктыру биш елга кадәр срокка иректән мәхрүм итү белән җәзалана», — дип язылган.

Сәламәтлек саклау органнары кисәткәннән соң да венерик авырулардан дэваланмаган кеше ике елга кадәр ирегәннән мәхрүм ителә яки бер елга кадәр срокка төзәтү эшләре белән яисә йөз сумга кадәр штраф белән җәзага тартыла.

Йомгаклап шуны әйтергә мөмкин: илебездә венерик авырулар тудыра торган социаль факторларның булмавы барлык гражданның актив катнашында аларның бөтенләй бетереләчәгенә ышаныч тудыра.

СОҢГЫ СҮЗ

Яшүсмер! Син бу китапны игътибар белән укып чыккансың һәм иптәшләрең, дусларың белән хәтта фикер алышкансың дип ышанабыз.

Билгеле, сез өле анда үзегезгә һәм тирә-юньдәгеләргә мөнәсәбәтегезгә кагылышлы тулы мәғълүмат алмадыгыз. Без, медицина таләпләреннән чыгып, гигиенаның кайбер принциптарын һәм яшъ кешенең интим тормышына мөнәсәбәтле мәсьәләләрне генә яктыртырга тырыштык. Ул мәсьәләләр сезне һичшиксез борчый, чөнки кайвакыт махсус әдәбият та табып булмый, өйдә яисә мәктәптә ул турыда хәбәрдар әңгәмәдәшне дә очратып булмый.

Бу өлкәдә гомуми белем бирү мәктәпләребез гаять зур уңышларга ирештеләр. Шул ук вакытта, Б. Немецкий күрсәткәнчә, «Мәктәп алдында торган бурычларның иң әһәмиятлесе — фикерләүнең, әхлак критерийларының һәр яктан гармониялелеген формалаштыру, бу проблема һәр укучыга билгеле бер белемнәр бирүгә караганда да зуррак.

Фән-техника революциясенең жиңүе кайчагында, янәсе, жәмгыять үсешенең, шәхес формалашуның барлык мәсьәләләрен белем күләмен арттыруга, логик фикерләүнең үсешенә таянып кына чишәргә мөмкин дигән ялган күзаллау-фикер тудыра. Эмма кешенең хезмәте, ижтимагый һәм шәхси тормышы аның идеаллары, әхлак нормалары дәрәжәсе эстетик карашлары белән дә билгеләнә»¹. Бу китапны яза башлаганда без шул позициядән чыгып эш иттек.

Соңгы сүз итеп атаклы язучы һәм врач Антон Павлович Чеховның, кешенең бар нәрсәсе дә — йөзә дә, киеме дә, күңеле дә һәм фикерләре дә гүзәл булырга тиеш, дигән сүзләрен искә төшерәсе килә.

¹ «Известия», № 8, 11 январь, 1976 ел.

ЭЧТӘЛЕК

Кереш	3
Көндөлек режим	4
Шәхси гигиена	11
Җенси өлгөрү, мәхәббәт һәм никах	14
Алкоһоль — сәләмәтлекнең дошманы	25
Тәмәке тартуның зарары	34
Венерик авырулар	38
Соңгы сүз	52

*Скрипкин Юрий Константинович,
Марьясис Ефим Давыдович*

ГИГИЕНА ЮНОШИ

(на татарском языке)

Редакторы *С. В. Вильданова*

Рецензенты *И. А. Абдуллин*

Художество редакторы *Э. Е. Сподикова*

Техник редакторы *С. Г. Әхмәтҗанова*

Корректорлары *З. К. Бикмөхәммәтова, И. Н. Зөлкарнаева*

Наборга бирелде 29.01.81. Басарга кул куелды 30.07.81. Формат 84×108¹/₃₂.
Типография кәгазе № 3. Гарнитура школьная. Печать высокая. Якынча бас-
ма табагы 2,9. Усл. кр. отт. 3,2. Учет. изд. табагы 2,8. Заказ Н-58. Тираж
30 000. Бәясә 10 тиен.

ИБ № 2388

Татарстан китап нәшрияты. Казан, Бауман ур., 19.

Татарское книжное издательство. Казань, ул. Баумана, 19.

ТАССР Министрлар Советының Нәшрият, полиграфия һәм китап сәүдәсе
эшләре идарәсенең Камил Якуб исемдәге полиграфия комбинаты.
Казан, Бауман урамы, 19.

10 тиен